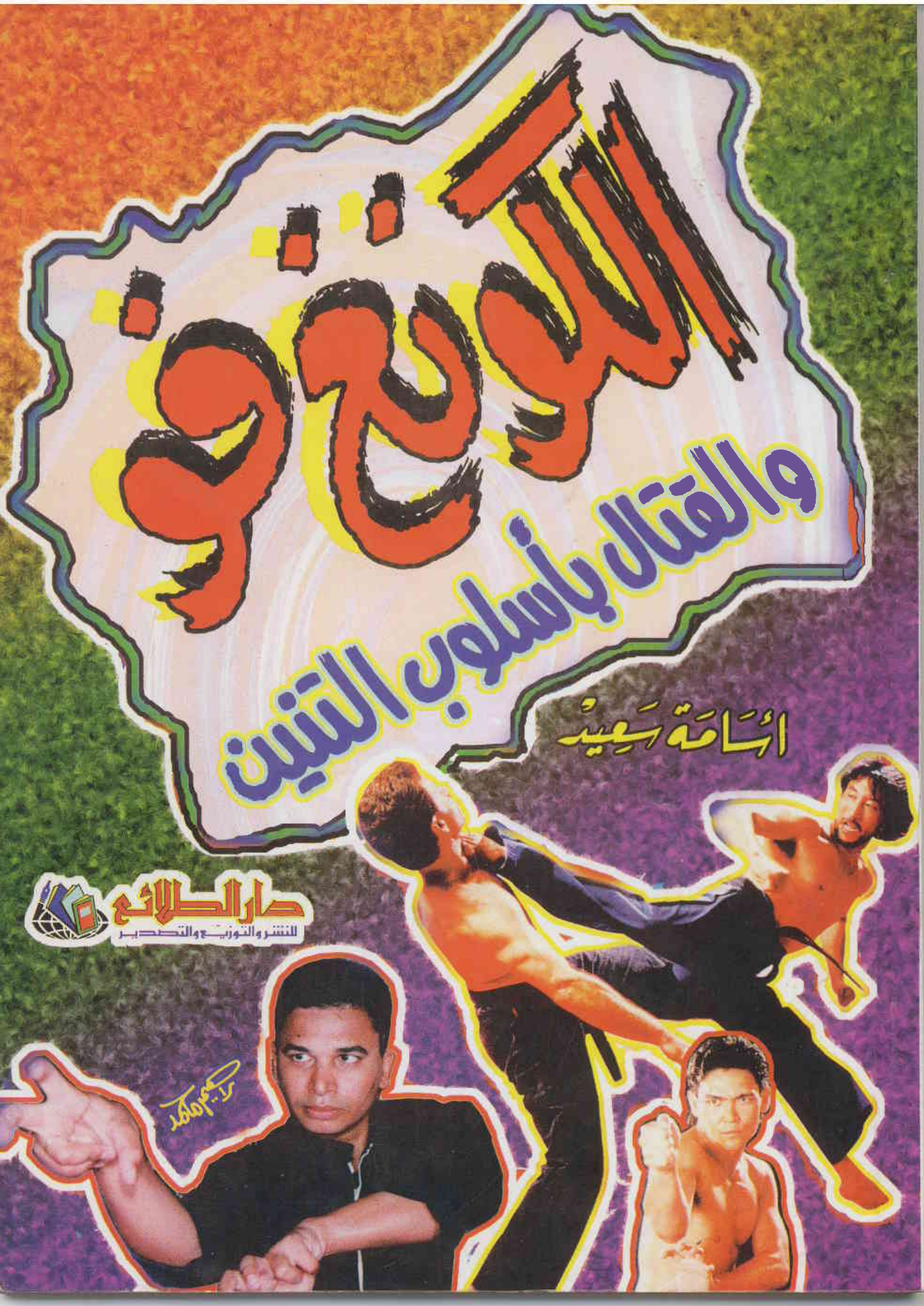

الكونغ فو
والقتال بأسلوب التنين
أسامة سعيد
دار الطلائع
للنشر والتوزيع والتصدير

الكونغ فو

والقتال بأسلوب التنين

أسامة سعيد



٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعى - ناصية امتداد مكرم عبيد
وسمير فرحات - مدينة نصر - القاهرة - فاكس ٢٤٨٠٤٨٣
تليفون ٢٤٧٩٨٦٣ / ٢٧٤٤٦٤٢



وكلاء التوزيع

السعودية

الدار البيضاء : الرياض – حى عليشة – ٦٣ شارع أحد متفرع من شارع العريجا العام
ص. ب : ٨٩٥٦٢ الرياض – تليفون : ٤٣٥٩٠٦٦ – ٤٣٤٠٣٥٠– فاكس : ٤٣٥٥٧٠١

المغرب

دار الاعتصام : 35/33 الممر الملكى – الأحباس – الدار البيضاء – ت : 85 42 30 30
فاكس : 39 45 44 02 212 00

الإمارات

دار الفضيلة : دبى – ديرة – ص. ب : ١٥٧٦٥ – ت : ٦٩٤٩٦٨ – فاكس : ٦٢١٢٧٦

البحرين

دار الحكمة : ص. ب : ٢٣٨٧٥ – هاتف : ٣٣٦٠٣٢

الجماهيرية العربية الليبية

دار الفرجانى : ص. ب : ١٣٢ – هاتف : ٤٤٨٧٣ – ٦٠٤٤٣١ طرابلس – الجماهيرية العربية الليبية

فلسطين

مكتبة اليازجى : غزة – شارع الوحدة – فاكس : ٨٦٧٠٩٩ – ت : ٨٦١٨٩٢

اليمن

مكتبة العامرية للنشر والتوزيع : صنعاء – الخط الدائرى الغربى
ص. ب : ١٤٤٦٦ – ت : ٢٧٧١٦٨

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر



المقدمة

الكونغ فو رياضة صينية من فنون الدفاع عن النفس بسلاح أو بدون سلاح ، ويرجع تاريخها إلى آلاف السنين ، وكان اسمها قديماً «ووشو» .

وقد يعتقد البعض أن الكونغ فو لا يمارس إلا في الدولة الصينية فقط ولكن هذا الاعتقاد خطأ لأنه بعد أن أزيح الستار عنه عام ١٩٦٤ أصبح من أشهر الرياضات فى جميع أنحاء العالم .

وجدير بالذكر أن الاتحاد الآسيوى هو الذى قام بتطوير الكونغ فو على أسس ومعايير ثابتة حتى يستطيع أن يمارسها الجميع من مختلف الأعمار ، وقد تم تأسيس الاتحاد الآسيوى للكونغ فو عام ١٩٩٠ ، وقد اختار الاتحاد ثلاثة أساليب بدون سلاح وهى :

١ - أسلوب تشانغ تشيوان .

٢ - أسلوب نان تشيوان .

٣ - أسلوب تايجى تشيوان .

كما اختار الاتحاد أربعة أساليب للقتال بسلاح وهى كما يلى:

١ - أسلوب السيف العريض .



٢ – أسلوب الرمح .

٣ – أسلوب النبوت .

٤ – أسلوب السيف .

وهذا بالإضافة إلى أسلوب (ساندا) فى القتال الحر مع استخدام الأدوات الواقية التى يرتديها كلا اللاعبين .

والقتال بأساليب الكونغ فو المختلفة رياضة ممتعة ، فالهدف هو ألا تؤذى منافسك أثناء المباريات وانما تتفوق عليه بمهاراتك القتالية .

وهذا الكتاب يتناول أفضل أساليب الكونغ فو القديمة والحديثة ، بالإضافة إلى أفضل التمرينات التى تكسب اللاعب المرونة والمهارة والسرعة والقوة لأداء الأساليب القديمة والحديثة.

والله ولى الهدى والتوفيق

المؤلف

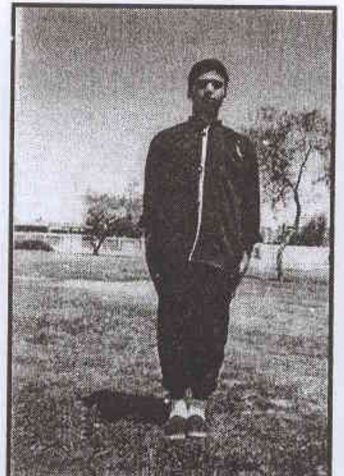


طريقة تنفيذ أسلوب التنين

يعد أسلوب التنين من ميراث الحضارة الصينية القديمة ، وجذور هذا الأسلوب نابعة من مدرسة شاولين الذى قام بتصنيف هذا الأسلوب منذ ما يقرب من ٢٠٠٠ سنة ، ومن مميزات هذا الأسلوب الجمع بين القوة والصلابة والمرونة والسرعة ، ويفضل أن يتم تعلم هذا الأسلوب عن طريق العرض بالصور التى توضح تشكيلات اليدين ، مثل القبضة ، والقبضة المعقوفة ، وراحة اليد ، وخطوات القدمين . كما يسهل على أى شخص أن يتعلمه وأن يفهمه ويتقن جميع حركاته ببراعة ومهارة ، وإذا كان هذا الأسلوب من الأساليب القديمة إلا أن العديد من المبتدئين والمحترفين يقبلون على تعلمه . وفيما يلى عرض لحركات أسلوب (التنين) :

بداية الأسلوب :

١ - قف معتدلاً ، والذراعان متدليتان بجانبى الجسم ، والقدمات مضمومتان معاً ، وركز الفكر وتنفس بصورة طبيعية ، وانظر إلى الأمام «شكل رقم ١» .



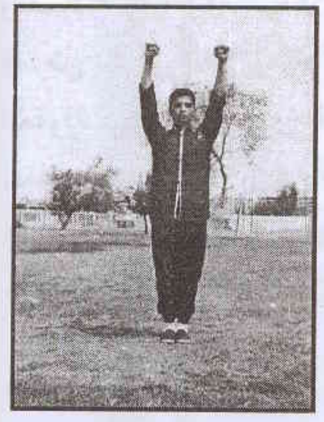
شكل رقم (١)

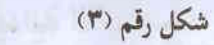
٢- حول اليدين من راحتين إلى قبضتين وضعهما بجانبى الجسم ، بحيث يكون ظهر اليدين إلى أسفل «شكل رقم٢» .



شكل رقم (٢)

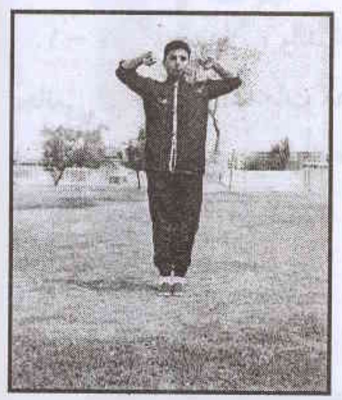
٣ - ارفع القبضتين إلى أعلى بحيث يكون ظهر القبضة إلى الوراء «شكل رقم ٣» .



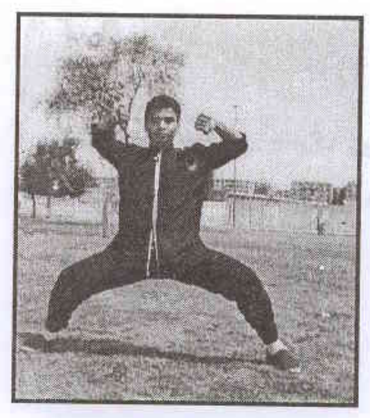


شكل رقم (٣)

٤ - اثن الذراعين ، بحـــيث تكون القبضتان بجانبى الرأس «شكل رقم٤» .



شكل رقم (٤)



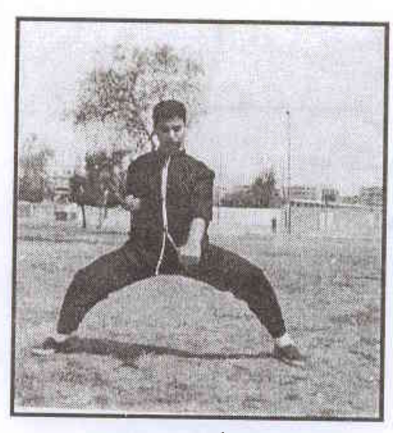
شكل رقم (٥)

٥ - اخط خطوة بالقدم اليسرى - يساراً ، واثن الرجلين لتشكل وضع «مابو» أى خطوة ركوب الحصان «شكل رقم ٥»



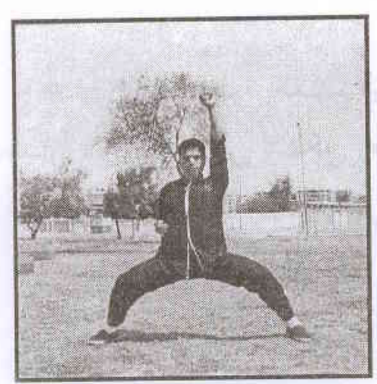
شكل رقم (٦)

٦ - ادفع القبضتين أماماً إلى أسفل مع استقامة الذراعين «شكل رقم ٦» .



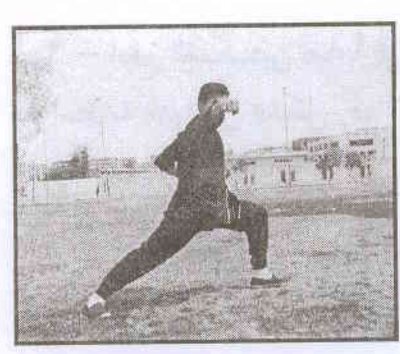
شكل رقم (٧)

٧ - اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ٧».



شكل رقم (٨)

٨ - ارفع القبضة اليسرى إلى أعلى مع استقامة الذراع الأيسر «شكل رقم ٨» .



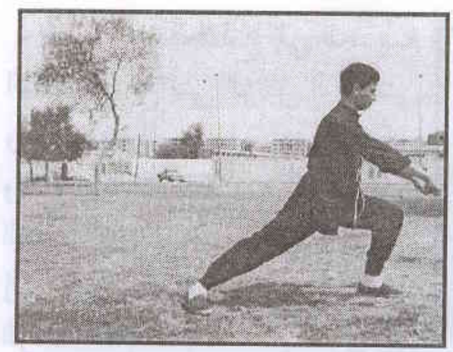
شكل رقم (٩)

٩ - أدر الجذع إلي الجهة اليسرى، وفى نفس الوقت اسحب القبضة اليسرى إلى جانب الخصر مع استقامة الرجل اليمنى ثم ادفع القبضة اليمنى إلى الجهة اليمنى «شكل رقم ٩» .



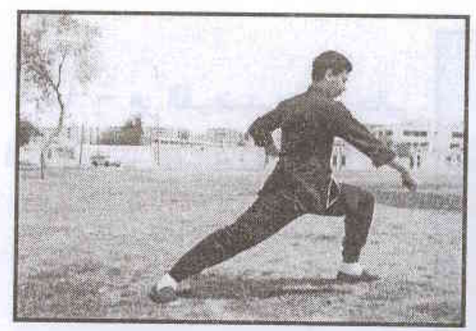
شكل رقم (١٠)

١٠- هز القبضة اليمنى إلى جانب الأذن اليمنى مع رفع القبضة اليسرى إلى جانب الأذن اليمنى وانظر إلى الأمام «شكل رقم ١٠» .



١١– ادفع القبضتين أماماً إلى أسفل مع استقامة الذراعين «شكل رقم ١١» .

شكل رقم (١١)



١٢– اسحب القبضة اليسرى إلى جـانب الخـصـر «شكل رقم١٢» .

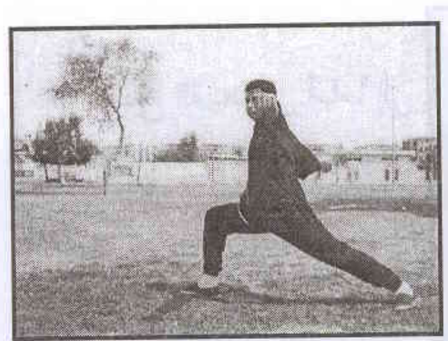
شكل رقم (١٢)



١٣ – ارفع القبضة اليمنى إلى أعلى مع استقامة الذراع الأيمن «شكل رقم ١٣» .

شكل رقم (١٣)

١٤ - أدر الجذع إلى الجهة اليمنى مع ثنى الرجل اليمنى واستقامة الرجل اليسرى لتشكل وضع «كونغ بو» أى الخطوة القوسية، ثم اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليسرى إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ١٤».



شكل رقم (١٤)

١٥ - هز القبضتين إلى جانبى الرأس «شكل رقم ١٥» .



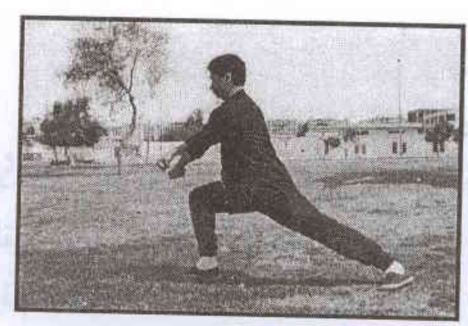
شكل رقم (١٥)

١٦ - ادفع القبضتين إلى أسفل أماماً «شكل رقم ١٦» .



شكل رقم (١٦)

١٧ - حـــرك الذراعين ليكونا متقـاطعين بحيث تكون القـبـضـة اليمنى فوق القبضة اليسرى لتشكل حرف «X» «شكل رقم ١٧» .



شكل رقم (١٧)

١٨ - اسحب القـدم اليـمنى خطوة إلى الوراء ، وضم القـدم اليـمنى مع اليـسـرى «شكل رقم ١٨» .

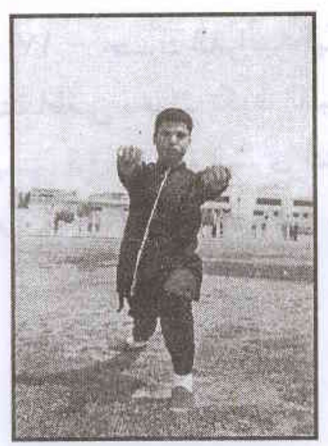


شكل رقم (١٨)

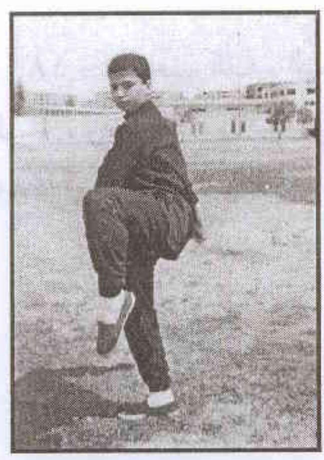
١٩ - اسحب القـبـضـتين إلى جـانبى الجسم «شكل رقم ١٩» .



شكل رقم (١٩)


شكل رقم (٢٠)

٢٠ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام لتشكل وضع «كونغ بو» أى الخطوة القوسية مع دفع القبضتين إلى الأمام «شكل رقم ٢٠» .


شكل رقم (٢١)

٢١ – اسحب القدم اليمنى نصف خطوة إلى الأمام ، ثم ارفع الركبة اليسرى ، وفى نفس الوقت هز القبضتين إلى أسفل «شكل رقم ٢١» .


شكل رقم (٢٢)

٢٢ – أنزل القدم اليسرى إلى أسفل إلى الأمام وفى نفس الوقت أدر القبضتين إلى أعلى مع ثنى الذراعين «شكل رقم ٢٢» .



شكل رقم (٢٣)

٢٣ – أدر الجسم إلى اليسار ، واخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام لتشكل وضع ركوب الحصان وفى نفس الوقت ادفع القبضتين أماماً إلى أسفل «شكل رقم ٢٣» .



شكل رقم (٢٤)

٢٤ – ادفع القبضتين إلى الأمام – يميناً مع استقامة الرجل اليسرى «شكل رقم ٢٤» .



شكل رقم (٢٥)

٢٥ – ادفع كـــوع الذراع الأيســـر إلى الوراء، وانظر للجهة اليسرى «شكل رقم ٢٥» .



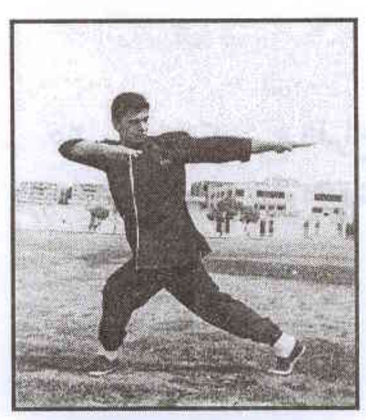
شكل رقم (٢٦)

٢٦ – اخط خطوة بالقـدم اليـمنى إلى الوراء «شكل رقم ٢٦» .



شكل رقم (٢٧ أ)

٢٧ – حول القبـضتين إلى راحتين ثم هز الراحـة اليـسرى إلى الوراء إلى أعلى ، واسـحب الراحة اليـمنى إلى أمـام الصـدر «شكل رقم ٢٧أ» .



شكل رقم (٢٧ ب)

منظر أمامى للحركـة رقم ٢٧ ، «شكل رقم ٢٧ ب» .

٢٨ - أدر اليد اليمنى إلى الأمام، وانظر إلى الأمام «شكل رقم ٢٨».



شكل رقم (٢٨)

٢٩ - اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام جهة اليمين مع استقامة الرجلين والنظر إلى الأمام «شكل رقم ٢٩».



شكل رقم (٢٩)

٣٠ - اسحب القدم اليسرى إلى جانب القدم اليمنى وفى نفس الوقت أنزل اليدين إلى أسفل بحيث يكون شكل اليدين قبضتين متجهتين إلى كلا الجانبين «شكل رقم ٣٠».



شكل رقم (٣٠)

٣١ - هز القبضة اليسرى إلى أعلى أماماً بحيث تكون ظهر القبضة إلى الأمام وانظر إلى القبضة اليسرى «شكل رقم ٣١» .



شكل رقم (٣١)

٣٢ - أدر القبضة اليمنى أعلى القبضة اليســرى مع اســتـقــامــة الرجلين «شكل رقم٣٢» .



شكل رقم (٣٢)

٣٣ - هز القبضة اليسرى إلى أسفل - يميناً ، ثم أدر القبضة اليمنى بحيث يكون وجه القبضة إلى الأمام كماً يكون إبهام القبضة اليمنى إلى أسفل ثم انظر إلى الجهة اليسرى «شكل رقم ٣٣» .



شكل رقم (٣٣)

٣٤ – أدر القبضة اليسرى إلى أعلى – يساراً «شكل رقم ٣٤» .



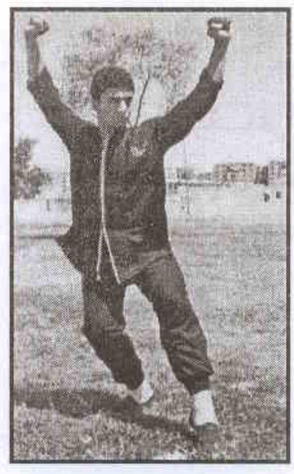
شكل رقم (٣٤)

٣٥ – شد أصابع القدم اليسرى إلى أعلى واركل بعقبها إلى الأمام إلى أسفل «شكل رقم ٣٥» .



شكل رقم (٣٥)

٣٦ – أنزل القدم اليسرى إلى الأمام ثم اثن الرجلين «شكل رقم ٣٦» .



شكل رقم (٣٦)



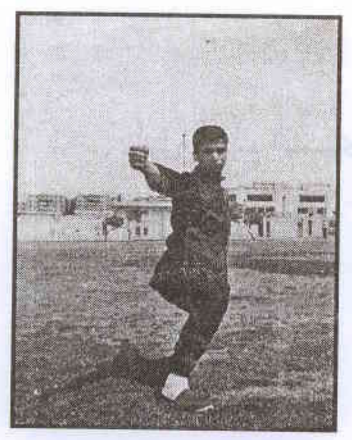
شكل رقم (٣٧)

٣٧ - هز القبضة اليمنى إلى أسفل - يساراً وفى نفس الوقت لف القدم اليسرى للخارج «شكل رقم ٣٧» .



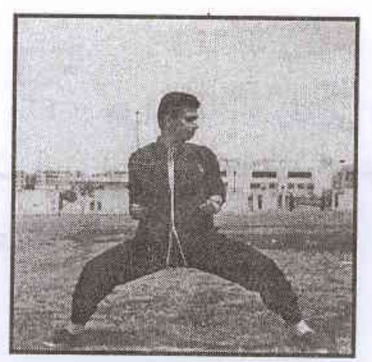
شكل رقم (٣٨)

٣٨ - ارفع القدم اليمنى واركل بها أمامًا إلى أعلى «شكل رقم ٣٨» .

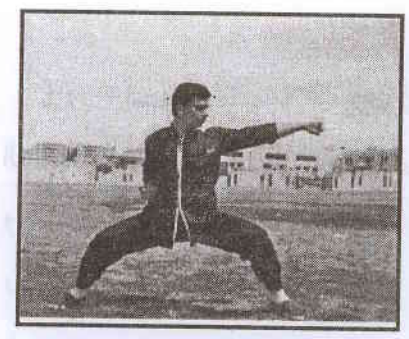


شكل رقم (٣٩)

٣٩ - أنزل القدم اليمنى إلى الأرض لتشكل وضع ركوب الحصان وهز القبضتين إلى كلا الجانبين وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ٣٩» .


شكل رقم (٤٠)

٤٠ – اسحب القبضتين إلى جانبى الخصر ثم اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء لتشكل وضع ركوب الحصان «شكل رقم ٤٠» .


شكل رقم (٤١)

٤١ – ادفع القبضة اليسرى إلى الأمام – يساراً فى مستوى الكتف الأيسر «شكل رقم ٤١» .


شكل رقم (٤٢)

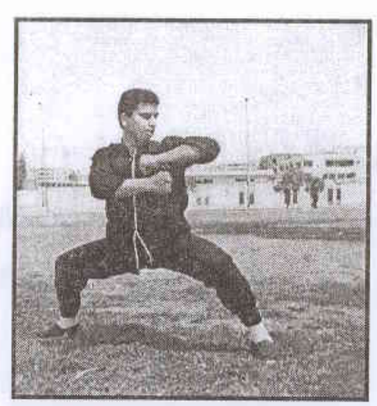
٤٢ – أدر القبضة اليسرى إلى الداخل إلى أعلى واثن الكوع وفى نفس الوقت حول القبضة اليمنى إلى راحة و حركها إلى أسفل الكوع الأيسر «شكل رقم ٤٢» .

٤٣ - هز القبضة اليسرى إلى الأمام - يساراً، ثم اسحب راحة اليد اليمنى قليلاً إلى الداخل «شكل رقم ٤٣» .



شكل رقم (٤٣)

٤٤ - اسحب القبضة اليسرى إلى أمام الصدر ثم حول راحة اليد اليمنى إلى قبضة واجعلها أسفل القبضة اليسرى «شكل رقم٤٤» .



شكل رقم (٤٤)

٤٥ - ادفع القبضة اليسرى إلى الجهة اليسرى وفى نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ٤٥» .



شكل رقم (٤٥)



شكل رقم (٤٦)

٤٦ - ارفع الركبة اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى وفى نفس الوقت هز القبضة اليسرى إلى الداخل إلى أسفل «شكل رقم٤٦» .



شكل رقم (٤٧)

٤٧ - أنزل القدم اليسرى إلى الأمام- يساراً واثن الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية «شكل رقم٤٧» .



شكل رقم (٤٨)

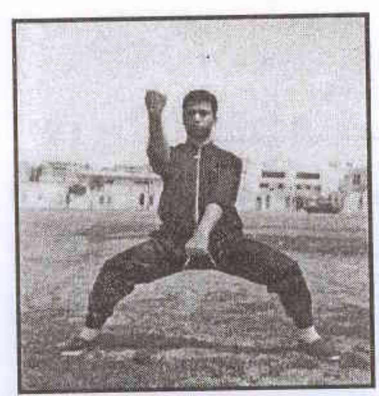
٤٨ - أدر القبضة اليسرى إلى أعلى إلى الجانب الأيسر «شكل رقم٤٨» .

٤٩ – اخط خطوة بالقـدم اليـمنى إلى الأمـام لتـشكل وضع ركـوب الحصـان مع لف الجسم إلى الخلف ، وفى نفس الوقت هز القـبـضـة اليـسرى إلى أسـفل ثم ادفع القـبـضـة اليـمنى إلى أعلى – يميناً «شكل رقم ٤٩أ»



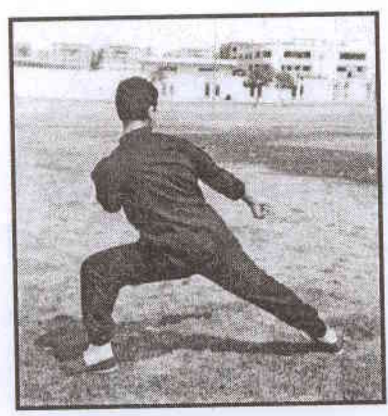
شكل رقم (٤٩ أ)

منظر أمـامى للحـركـة رقم ٤٩ «شكل رقم ٤٩ب» .



شكل رقم (٤٩ ب)

٥٠ – هز القـبـضـة اليـمنى إلى أسفل–يميناً وحول القبضة اليسرى إلى راحـة وارفـعـهـا إلى الأمـام إلى أعلى – يميناً، وفى نفس الوقت اجـعـل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية «شكل رقم٥٠» .



شكل رقم (٥٠)

٤٩ – اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام لتشكل وضع ركوب الحصان مع لف الجسم إلى الخلف ، وفى نفس الوقت هز القبضة اليسرى إلى أسفل ثم ادفع القبضة اليمنى إلى أعلى – يميناً «شكل رقم ٤٩أ»



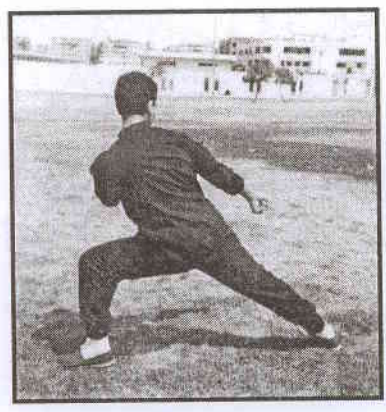
شكل رقم (٤٩ أ)

منظر أمامى للحركة رقم ٤٩ «شكل رقم ٤٩ب» .



شكل رقم (٤٩ ب)

٥٠ – هز القبضة اليمنى إلى أسفل–يميناً وحول القبضة اليسرى إلى راحة وارفعها إلى الأمام إلى أعلى – يميناً، وفى نفس الوقت اجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية «شكل رقم٥٠» .



شكل رقم (٥٠)


شكل رقم (٥١)

٥١ – حول راحة اليد اليسرى إلى قبضة وفى نفس الوقت أدر القبضة اليمنى إلى أمام القبضة اليسرى ليكون الذراعان متقاطعين «شكل رقم ٥١».


شكل رقم (٥٢)

٥٢ – هز القبضة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى – يميناً ، مع لف القبضة اليسرى إلى الجانب الأيسر بحيث يكون كلا الذراعين مستقيمين ، وفى نفس الوقت اثن الرجل اليمنى واجعل الرجل اليسرى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية «شكل رقم ٥٢» .

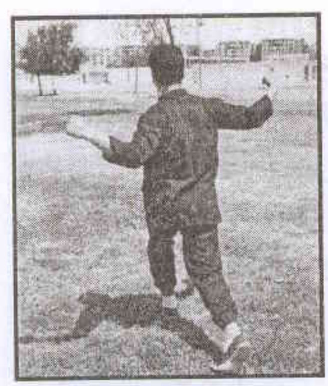

شكل رقم (٥٣)

٥٣ – اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء – يساراً ، وفى نفس الوقت اسحب القبضتين إلى جانبى الخصر « شكل رقم٥٣» .



٥٤ - ارفع الركبـة اليسـرى إلى أعلى مع استقامة الرجل اليمنى وفى نفس الوقت هز القبضة اليسرى إلى أعلى أمام الصدر «شكل رقم ٥٤» .

شكل رقم (٥٤)



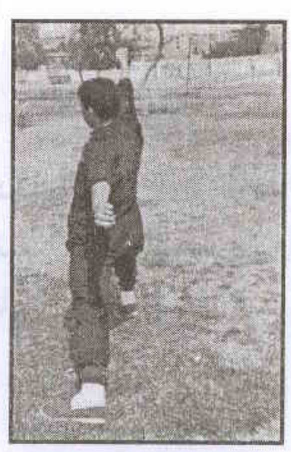
٥٥ - أنزل القـدم اليسـرى إلى الجـانب الأيســر وفى نفس الوقت أرجع الجـذع إلى الخلف مع هز القبـضتين إلى أعلى فى كـلا الجانبين مع ثنى الكوعين «شكل رقم٥٥» .

شكل رقم (٥٥)



٥٦ - اخط خطوة بالقـــدم اليـــمنى لتحاذى القدم اليسرى فتشكل وضع ركوب الحصان وفى نفس الوقت هز القبضة اليمنى إلى أسفل ثم ارفع القبضة اليسرى إلى أعلى «شكل رقم ٥٦» .

شكل رقم (٥٦)



شكل رقم (٥٧)

٥٧ – هز القبضة اليسرى إلى أسفل إلى الجهة اليسرى ثم لف القبضة اليمنى إلى أعلى – يميناً ، وفى نفس الوقت اجعل الرجل اليسرى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية «شكل رقم ٥٧» .



شكل رقم (٥٨)

٥٨ – ارفع الركبة اليسرى إلى أعلى وفى نفس الوقت أدر القبضة اليسرى إلى أسفل وانظر إلى الأمام «شكل رقم ٥٨» .



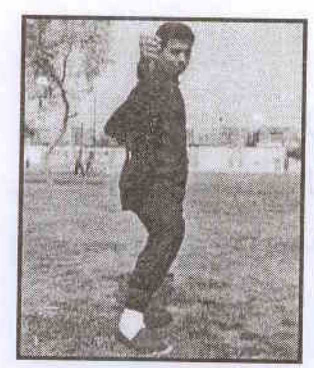
شكل رقم (٥٩)

٥٩ – أنزل القدم.اليسرى إلى أسفل ثم لف القبضة اليسرى إلى أعلى – يساراً « شكل رقم٥٩» .



شكل رقم (٦٠)

٦٠ – أدر القدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت هز القبضة اليمنى إلى أسفل وارفع القبضة اليسرى إلى أعلى « شكل رقم ٦٠» .



شكل رقم (٦١)

٦١ – هز القبـضة اليـمنى إلى أعلى – يميناً ثم أنزل القبضة اليسرى إلى الجانب الأيسر «شكل رقم ٦١» .



شكل رقم (٦٢)

٦٢ – ارفع الركـبـة اليـمنى إلى أعلى وفى نفس الوقت أدر القـبـضـة اليـمنى إلى الداخل لأسفل «شكل رقم ٦٢» .

٦٣ – أنزل القدم اليمنى إلى أسفل ثم اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام لتشكل وضع ركوب الحصان ، ثم هز القبضة اليمنى إلى أعلى وأدر القبضة اليسرى إلى أسفل «شكل رقم٦٣» .



شكل رقم (٦٣)

٦٤ – أنزل اليد اليمنى إلى الجانب الأيمن ثم أدر القبضة اليسرى إلى الأمام – يساراً ، وفي نفس الوقت اجعل الرجل اليمنى مستقيمة « شكل رقم٦٤» .



شكل رقم (٦٤)

٦٥ – ارفع الركبة اليسرى إلى أعلى ثم أنزل القبضة اليسرى إلى أسفل «شكل رقم٦٥» .



شكل رقم (٦٥)


شكل رقم (٦٦)

٦٦ - أنزل القدم اليسرى إلى أسفل لتشكل وضع الخطوة القوسيه وفى نفس الوقت هز القبضة اليسرى إلى الأمام وإلى أعلى «شكل رقم٦٦» .


شكل رقم (٦٧)

٦٧ - اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت أدر القبضة اليمنى إلى أسفل ، ثم ارفع القبضة اليسرى إلى أعلى «شكل رقم ٦٧» .


شكل رقم (٦٨)

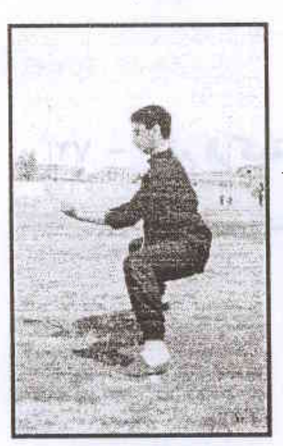
٦٨ - هز القبضتين إلى كلا الجانبين فى مستوى الكتفين «شكل رقم ٦٨» .

٦٩ – ارفع الركبة اليسرى إلى أعلى ، ثم أنزل القبضة اليسرى إلى أسفل إلى الداخل «شكل رقم٦٩» .



شكل رقم (٦٩)

٧٠ – أنزل القدم اليسرى إلى أسفل ثم اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى مع لف الجذع إلى الجهة اليسرى وفى نفس الوقت أدر القبضتين إلى الأمام إلى أسفل «شكل رقم ٧٠» .

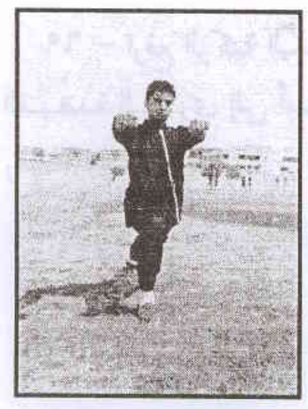


شكل رقم (٧٠)

٧١ – أدر الجذع إلى الوراء مع استقامة الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية وفى نفس الوقت هز القبضتين وادفعهما إلى الأمام «شكل رقم ٧١ أ»



شكل رقم (٧١ أ)



«شكل رقم ٧١ب» لتـوضـيـح حـركـة القبضتين من المنظر الأمامى.

شكل رقم (٧١ ب)



٧٢ – ارفع الركبة اليمنى إلى أعلى ثم أنزل القبضتين إلى أسفل إلى الداخل «شكل رقم ٧٢»

شكل رقم (٧٢)



٧٣ – أنزل القدم اليمنى إلى أسفل ثم اخط خطوة جانبية بالقدم اليسرى ، وفى نفس الوقت لف الجذع إلى الجهة اليمنى وهز القبضتين إلى الأمام إلى أسفل «شكل رقم٧٣» .

شكل رقم (٧٣)


شكل رقم (٧٤)

٧٤ – ارفع الركبة اليسرى ثم أنزل القبضتين إلى أسفل إلى الداخل «شكل رقم٧٤» .


شكل رقم (٧٥)

٧٥ – أنزل القدم اليسرى إلى أسفل ثم اخط خطوة جانبية بالقدم اليمنى لتشكل وضع ركوب الحصان وفى نفس الوقت هز القبضتين إلى الأمام إلى أسفل «شكل رقم ٧٥» .


شكل رقم (٧٦)

٧٦ – هز القبضتين إلى الأمام إلى الجانب الأيمن وتقدم خطوة بالقدم اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى «شكل رقم ٧٦» .

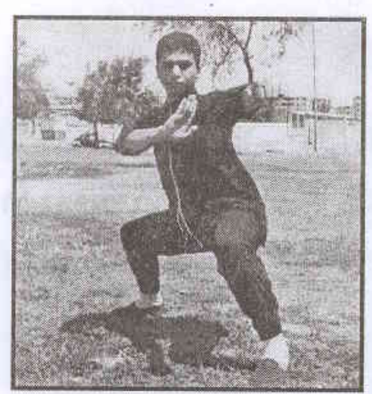
٧٧ - اثن الرجل اليسرى ولف القبضة اليسرى إلى الأمام - يساراً «شكل رقم ٧٧».

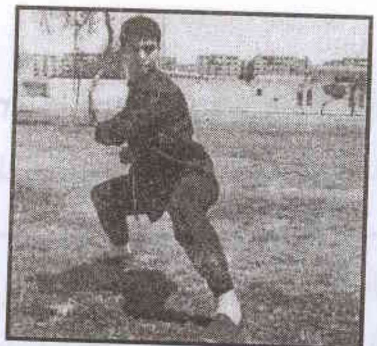

شكل رقم (٧٧)

٧٨ - هز القبضة اليسرى إلى أعلى مع ثنى الكوع الأيسر وفى نفس الوقت حول القبضة اليمنى إلى راحة وضعها أسفل الكوع الأيسر «شكل رقم ٧٨» .


شكل رقم (٧٨)

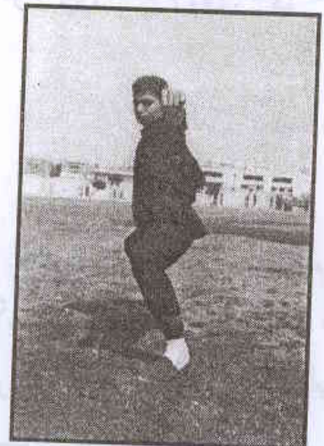
٧٩ - أنزل القبضة اليسرى إلى أسفل إلى أمام الكتف واسحب الراحة اليمنى إلى أمام الصدر «شكل رقم ٧٩» .


شكل رقم (٧٩)



شكل رقم (٨٠)

٨٠ - حول راحة اليد اليمنى إلى قبضة ثم أدر القبضتين إلى أسفل إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ٨٠» .



شكل رقم (٨١)

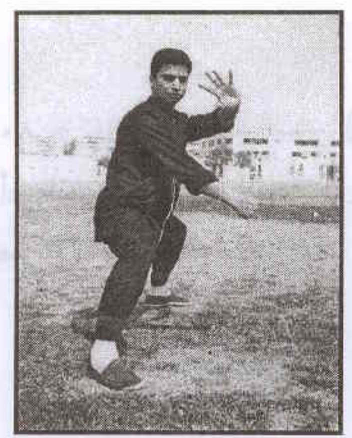
٨١ - أدر القبضة اليسرى إلى الأمام جهة اليسار يشكل رقم ٨١» .



شكل رقم (٨٢)

٨٢ - هز القبضتين إلى أسفل ثم ارفع الركبة اليسرى إلى أعلى «شكل رقم ٨٢» .

٨٣ - أنزل القدم اليسرى إلى أسفل ثم اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى أمام القدم اليسرى وأدر الجذع إلى الجهة اليسرى وفى نفس الوقت هز القبضة اليمنى إلى الأمام إلى أسفل ثم حول القبضة اليسرى إلى راحة وأدرها إلى الأمام إلى أعلى «شكل رقم ٨٣»



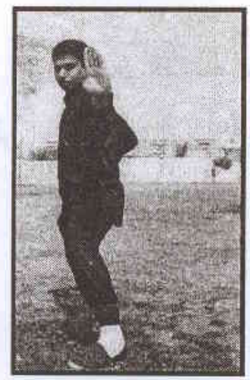
شكل رقم (٨٣)

٨٤ - اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الجانب الأيسر بحيث تكون الرجلان متقاطعتين وفى نفس الوقت هز القبضة اليمنى إلى الجهة اليمنى إلى أسفل «شكل رقم ٨٤».



شكل رقم (٨٤)

٨٥ - لف الجذع إلى الجهة اليسرى وفى نفس الوقت اجعل القدمين محورين أثناء الاستدارة إلى الجهة اليسرى ثم هز الراحة اليسرى إلى الأمام - يساراً ، واسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ٨٥».

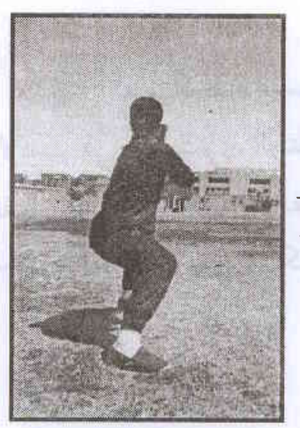


شكل رقم (٨٥)

٨٦ - اخط خطوة بالقــدم اليــمنى إلى الأمــام لتشكل وضع ركوب الحصان وحول الراحة اليسرى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر الأيسر وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام - يميناً «شكل رقم ٨٦» .

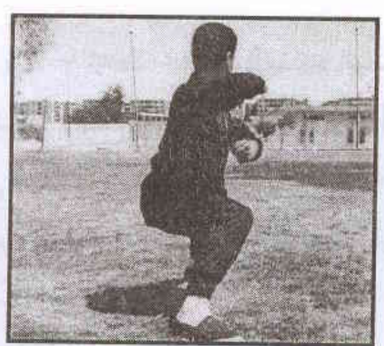

شكل رقم (٨٦)

٨٧ - أدر رأسك إلى الجهة اليسرى ثم حول القبضة اليمنى إلى راحة وهزها إلى الجانب الأيسر وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليسرى إلى أعلى - يساراً ، مع ثنى الذراع الأيسر «شكل رقم ٨٧» .


شكل رقم (٨٧)

٨٨ - هز القبضة اليسرى إلى الأمام - يساراً، ثم اسحب راحة اليد اليـمنى قليـلا إلى الداخل «شكل رقم ٨٨» .


شكل رقم (٨٨)



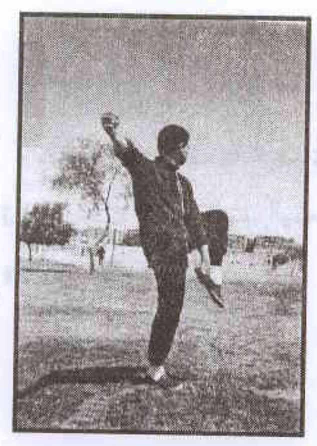
شكل رقم (٨٩)

٨٩ – اسحب القبضة اليسرى إلى أمام الصدر ثم حول راحة اليد اليمنى إلى قبضة بحيث تكون أسفل القبضة اليسرى «شكل رقم ٨٩».



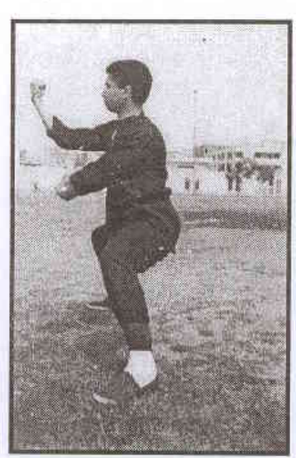
شكل رقم (٩٠)

٩٠ – لف القبضة اليسرى إلى الجانب الأيسر فى مستوى الكتف الأيسر وفى نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن «شكل رقم ٩٠».



شكل رقم (٩١)

٩١ – ارفع الركبة اليسرى إلى أعلى وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى – يميناً ثم أنزل القبضة اليسرى إلى أسفل إلى الداخل «شكل رقم ٩١» .



شكل رقم (٩٢)

٩٢ – أنزل القدم اليسرى إلى أسفل ثم لف الجذع إلى الجهة اليسرى وفى نفس الوقت اخط خطوة بالقدم اليمنى أمام القدم اليسرى لتشكل وضع ركوب الحصان وفى الوقت نفسه هز القبضة اليمنى إلى الأمام إلى أعلى ثم حول القبضة اليسرى إلى راحة وضعها إلى الأمام «شكل رقم ٩٢».



شكل رقم (٩٣)

٩٣ – أنزل القبضة اليمنى إلى أسفل-يميناً، وارفع الراحة اليسرى قليلا إلى الجهة اليمنى وفى نفس الوقت اجعل الرجل اليمنى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية «شكل رقم ٩٣».



شكل رقم (٩٤)

٩٤ – لف الجذع إلى الجهة اليمنى مع ثنى الرجل اليمنى واستقامة الرجل اليسرى وهز القبضة اليمنى إلى الوراء «شكل رقم ٩٤».



٩٥ – ارفع القدم اليسرى إلى أعلى خلف الرجل اليمنى «شكل رقم ٩٥».

شكل رقم (٩٥)



٩٦ – أنزل القدم اليسرى إلى أسفل ثم اركل بالقدم اليمنى إلى أعلى وفى نفس الوقت حول القبضة اليمنى إلى راحة ثم هز الراحتين إلى الأمام «شكل رقم ٩٦أ»

شكل رقم (٩٦ أ)



« شكل رقم ٩٦ ب» لتوضيح الحركة من الأمام.

شكل رقم (٩٦ ب)



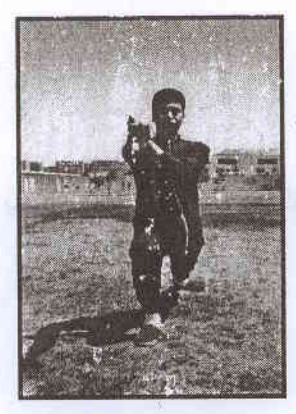
شكل رقم (٩٧)

٩٧ – أنزل القدم اليمنى إلى أسفل لتشكل وضع ركوب الحصان وفى نفس الوقت اسحب اليدين إلى جانبى الخصر وحول الراحتين إلى قبضتين «شكل رقم٩٧».



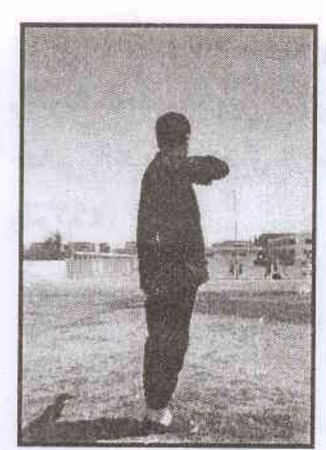
شكل رقم (٩٨ – أ)

٩٨ – لف الجذع إلى الجهة اليمنى وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام وحول القبضة اليسرى إلى راحة وهزها إلى الأمام إلى أعلى -- يميناً ، مع استقامة الرجل اليسرى «شكل رقم ٩٨»



شكل رقم (٩٨– ب)

«شكل رقم ٩٨ب» لتوضيح الحركة من المنظر الأمامى.



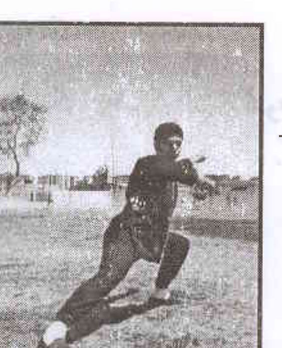
شكل رقم (٩٩)

٩٩ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى جانب القدم اليمنى واجعل الرجلين مستقيمتين وفى نفس الوقت هز راحة اليد اليسرى إلى الأمام إلى الجهة اليسرى واثن الذراع الأيمن واجعل القبضة أمام الصدر «شكل رقم ٩٩».



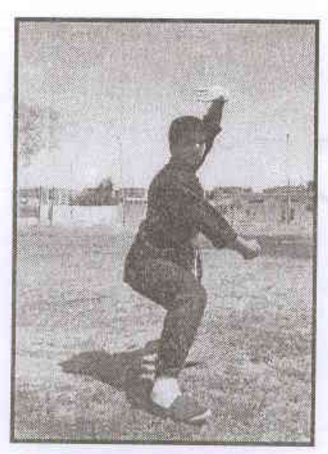
شكل رقم (١٠٠)

١٠٠ – ارفع الركبة اليمنى إلى أعلى وانظر إلى الجهة اليمنى «شكل رقم ١٠٠».



شكل رقم (١٠١)

١٠١ – أنزل القدم اليمنى إلى أسفل – يميناً، واثن الرجلين «شكل رقم ١٠١».


شكل رقم (١٠٢)

١٠٢ – هز الراحة اليسرى إلى أعلى الرأس ثم أنزل القبضة اليمنى إلى أسفل «شكل رقم ١٠٢» .

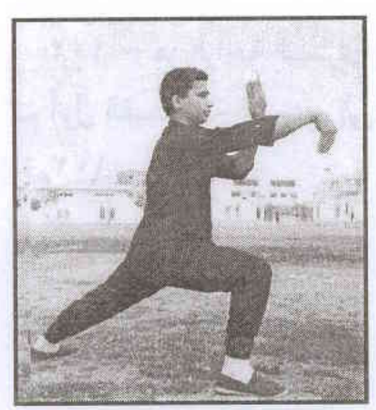

شكل رقم (١٠٣)

١٠٣ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الوراء واجعل الرجل اليسرى مستقيمة لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت هز اليد اليسرى إلى أسفل إلى الوراء وحول راحة اليد اليسرى إلى القبضة المعقوفة ثم حول قبضة اليد اليمنى إلى راحة وارفعها إلى أعلى إلى الأمام «شكل رقم ١٠٣» .


شكل رقم (١٠٤)

١٠٤ – حول راحة اليد اليمنى إلى قبضة معقوفة وارفعها قليلا إلى أعلى «شكل رقم ١٠٤» .

١٠٥ - حول اليد اليسرى إلى راحة وارفعها إلى أعلى إلى الأمام واثن الكوع الأيسر «شكل رقم ١٠٥».



شكل رقم (١٠٥)

١٠٦ - اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام مع استقامة الرجلين ، وفى نفس الوقت لف الجذع إلى الأمام - يميناً «شكل رقم١٠٦».

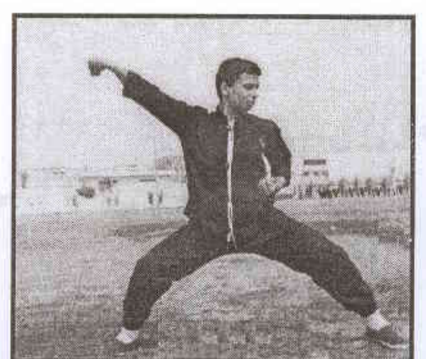


شكل رقم (١٠٦)

١٠٧ - ارفع القدم اليمنى خلف الرجل اليسرى وفى نفس الوقت حول اليد اليسرى إلى قبضة معقوفة ثم هزها إلى الجهة اليسرى مع لف اليد اليمنى إلى الجانب الأيمن «شكل رقم١٠٧».

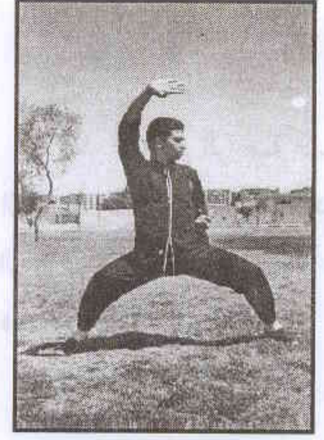


شكل رقم (١٠٧)



شكل رقم (١٠٨)

١٠٨ – أنزل القـدم اليـمنى إلى أسفل لتشكل وضع ركوب الحصان وفى نفس الوقت اسحب اليد اليسرى إلى جانب الخصر واجعل اليد قبضة «شكل رقم ١٠٨».



شكل رقم (١٠٩)

١٠٩ – حول اليد اليمنى إلى راحة وارفعها إلى أعلى الرأس «شكل رقم ١٠٩».



شكل رقم (١١٠)

١١٠ – أنزل راحة اليد اليمنى إلى الأمـــام إلى أســـفل «شكل رقم١١٠».



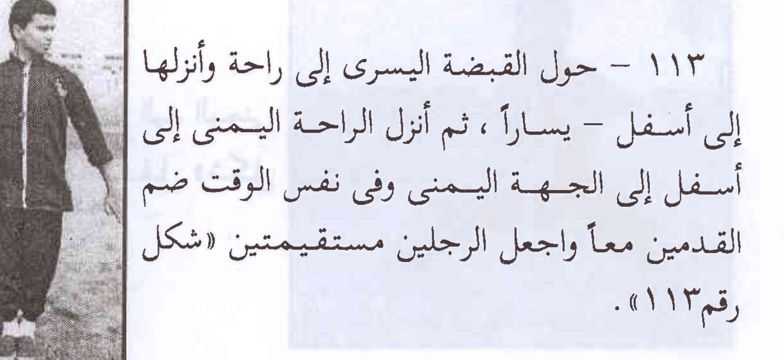
شكل رقم (١١١)

١١١ – أدر الراحة اليمنى إلى أعلى يميناً «شكل رقم ١١١» .



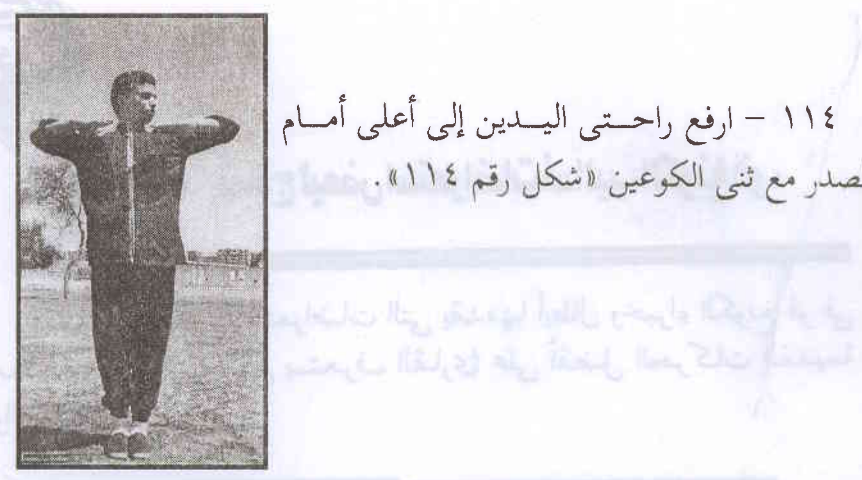
شكل رقم (١١٢)

١١٢ – ارفع الراحة اليمنى إلى أعلى الرأس ، وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليسرى إلى الجانب الأيسر بمحاذاة الكتف «شكل رقم١١٢» .



١١٣ – حول القبضة اليسرى إلى راحة وأنزلها إلى أسفل – يساراً ، ثم أنزل الراحة اليمنى إلى أسفل إلى الجهة اليمنى وفى نفس الوقت ضم القدمين معاً واجعل الرجلين مستقيمتين «شكل رقم١١٣» .

شكل رقم (١١٣)



١١٤ – ارفع راحـتى اليـدين إلى أعلى أمـام الصدر مع ثنى الكوعين «شكل رقم ١١٤».

شكل رقم (١١٤)



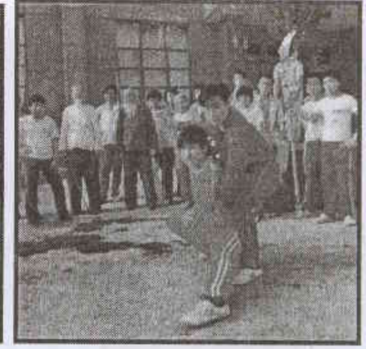
١١٥ – أنزل اليدين بوضعهما السابق إلى أسفل من كلا الجانبين «شكل رقم ١١٥».

شكل رقم (١١٥)



نماذج لبعض استعراضات أساليب الكونغ فو :

فيما يلي بعض الاستعراضات التى يقدمها أبطال وخبراء الكونغ فو فى مختلف الأساليب لكى يتعرف القارئ على أفضل الحركات القديمة والحديثة .





التدريب على أسلوب التايجى تشيوان



الخبير الصينى (وو تونان) يعرض أسلوب التايجى تشيوان .





أسلوب تشانغ تشيوان



استعراض فريق الكونغ فو الخاص بالقوات الصينية .

الخبير الصينى «لى» يعرض أسلوب الرمح العريض مع أقوى تلاميذه .







استعراض المؤلف لأسلوب الأسد .



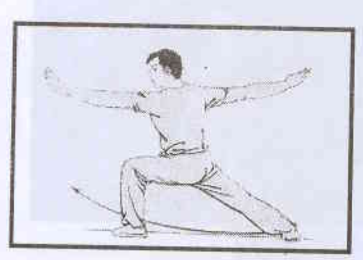
استعراض المؤلف لأسلوب السكران .

طريقة أداء حركات أسلوب تشانغ تشيوان :

هذا الأسلوب من المدراس الشمالية التى تركز على حركات الرجل ، وهذا لايعنى أن القتال بأسلوب تشانغ تشيوان مقصوراً على القتال بالرجل فقط بل إن حركاته ذات تناسق بين حركات اليدين والرجلين والجذع وتعبيرات العين كما ينبغى أن يتم التراجع والتقدم بسرعة أثناء أداء الأسلوب ولأنه يتميز بالجمع بين حركات الأساليب القديمة وحركات الأساليب المتطورة فى العصر الحديث ، مثل : أسلوب هواتشيوان ، وأسلوب تشيوجياو ، وأسلوب ليوفة ، وأسلوب هوتفتشيوان ، وأسلوب باوتشيوان ، وأسلوب شاولين ، وأسلوب تشا ، وأسلوب ميتسونغ وتمرينات تانتوى وغيرها من الأساليب التى يسود معظمها كثرة التغيرات والجمع بين السرعة والسكون والشدة ومدى بعد الحركات وقربها والتناسب بين الحركات فى الدفاع والهجوم ، وفيما يلى عرض لأقوى الحركات لأسلوب تشانغ تشيوان.

دفع الراحة مع الركل بعقب القدم :

١- انقل مركز الثقل إلى الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسرى، واثن الرجل اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى .



شكل رقم (١)


شكل رقم (٢)

٢– اخط خطوة بالقـدم اليـمنى إلى الأمـام – يميناً ، واجعل أصابع اليدين متجهة إلى أعلى .


شكل رقم (٣)

٣– اخط خطوة بالقـدم اليسرى إلى الأمام ، واجعل أصابع القدم اليسرى تشير إلى الخارج ، وفى نفس الوقت أدر الجسم إلى اليسـار ، وشـد اليدين إلى الصدر ، واقطع إحداهما بالأخرى ، بحيث تكون اليد اليمنى فى الخارج والأخرى فى الداخل وانظر إلى الأمام – يميناً «شكل رقم٣» .

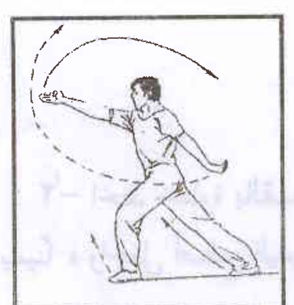

شكل رقم (٤)

٤– شد أصابع القدم اليمنى إلى أعلى ، واركل بعقبـها نحو – الأمام – يميناً ، وفى نفس الوقت افصل اليـدين إلى الجانبين الأيسر والأيمن ، وانظر إلى الراحة اليمنى «شكل رقم ٤».

القفز مع تأرجح اليدين :


شكل رقم (٥)

١ – أنزل القـدم اليـمنى إلى الأمـام ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليمنى إلى أعلى – يساراً وإلى أسـفل – يسـاراً ، وهز الراحـة اليسـرى إلى أسفل ، واجعل اليد اليسرى قبضة معقوفة وانظر إلى الأمام – يمنياً «شكل رقم ٥» .


شكل رقم (٦)

٢ – اخطُ خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام ، وهز الراحة اليمنى إلى أسفل – يمينا ، وإلى أعلى «شكل رقم ٦» .


شكل رقم (٧)

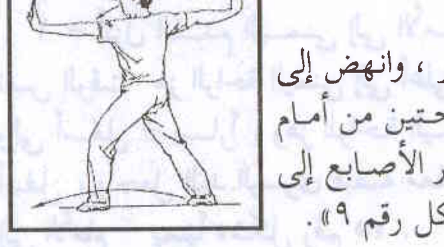
٣– اقـفـز بالقـدمين إلى أعلى للوراء مع ثنى الرجلين ، وفى نفس الوقت هز الراحـتين إلى الأمـام وإلى أعلى فى شكل قـوس مع إبراز الصدر ورفع الراحة اليسرى فوق الرأس ، وانظر إلى الراحة اليمنى «شكل رقم ٧» .

لطم الأرض بالراحتين مع خطوة القرفصة:


شكل رقم (٨)

أنزل القدم اليمنى إلى الأرض أولا ، واحنِ الرجل اليمنى ، وقرفص عليها كاملا ، ومدّ الرجل اليـسرى ، بعـد ذلك لتـشكل خطوة القـرفـصـة وفى نفس الوقت اصـفع الأرض بالراحتين فى الجانب الداخلى للرجل اليسرى وانظر إلى الراحة اليسرى شكل رقم ٨» .

دفع الراحة مع الركل جانبيا :


شكل رقم (٩)

١ – انقل مركز الثقل إلى اليسار ، وانهض إلى أعلى فى نفس الوقت ، وحرك الراحـتين من أمـام الصدر إلى الجانبين ، بحيث تشير الأصابع إلى أعلى ، وانظر إلى الراحة اليسرى «شكل رقم ٩» .

٢ – حرك القدم اليمنى خلف القدم اليسرى وفى نفس الوقت اجعل اليدين متقاطعتين على شكل علامة «X» أمام الصدر ، وانظر إلى اليسار «شكل رقم ١٠» .



شكل رقم (١٠)

٣ – اثن الرجل اليسرى وارفعها إلى أعلى مع استقامة الرجل اليمنى «شكل رقم ١١» .



شكل رقم (١١)

٤ – اركل بعقب القدم اليسرى بقوة إلى أعلى مستوى الكتف جانبياً ، وفى نفس الوقت مد يديك إلى جانبى الجسم ، واحن الجذع إلى الجانب المقابل للقدم المرفوعة ، وانظر إلى القدم اليسرى «شكل رقم١٢» .



شكل رقم (١٢)

رفع قبضة واحدة والضرب بالأخرى مع خطوة ركوب الحصان :

١ – أنزل القدم اليسرى إلى اليسار مع استقامة الرجلين «شكل رقم ١٣» .



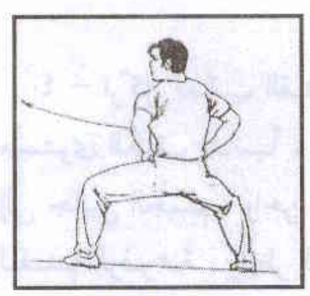
شكل رقم (١٣)


شكل رقم (١٤)

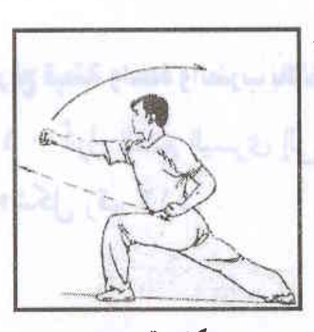
٢ – اخط خطوة بالقـدم اليـمنى إلى وراء القـدم اليـسـرى وفى نفس الوقت هز الراحـة اليـمنى إلى أعلى–يساراً ، وإلى أسفل أمام الصدر ، وهز الراحة اليـسـرى إلى أسـفل وإلى الوراء ، بحيث تكون اليـد اليسرى معقوفة ، وانظر إلى اليسار «شكل رقم ١٤» .


شكل رقم (١٥)

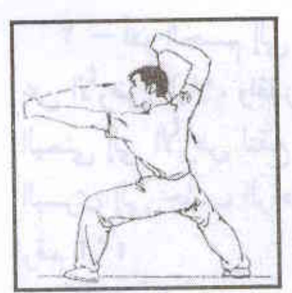
٣ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى اليسار ، وفى نفس الوقت حول اليد اليسرى إلى قبضة وهزها أماماً إلى أعلى ، واثن الذراع الأيسر ، واليد اليمنى أمام الصدر ، وانظر إلى القبضة اليسرى «شكل رقم ١٥» .


شكل رقم (١٦)

٤ – اثن الرجلين لتـشكل وضع ركـوب الحصان واسحب القبضة اليسرى إلى أسفل – أعلى الفـخذ الأيسر ، مع سحب اليد اليـمنى وحولها إلى قبضة إلى أعلى الفخذ الأيمن ، وانظر إلى اليسار «شكل رقم ١٦» .


شكل رقم (١٧)

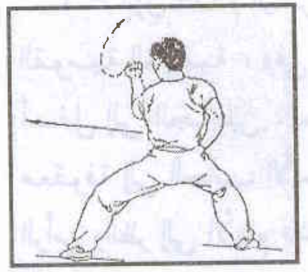
٥ – أدر الجذع إلى اليسار ، وانقل مركز الثقل إلى الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسرى مع استقامة الرجل اليمنى ، واثن الرجل اليسرى وفى نفس الوقت ادفع القبضة اليمنى إلى الأمام ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ١٧» .



شكل رقم (١٨)

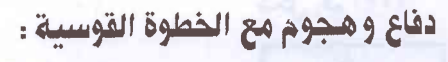
٦ – أدر الجذع إلى اليمين لتشكل وضع خطوة ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت حرك القبضة اليمنى إلى أعلى الرأس ، وادفع القبضة إلى اليسار ، وانظر إلى القبضة اليسرى «شكل رقم ١٨».

دفاع فى وضع ركوب الحصان :



شكل رقم (١٩)

اثن الذراع الأيسر ، وهز القبضة اليسرى إلى الأمام ، واسحب القبضة اليمنى إلى أعلى الفخذ «شكل رقم ١٩».



دفاع وهجوم مع الخطوة القوسية :



شكل رقم (٢٠)

انقل مركز الثقل إلى الأمام ، وأدر الجسم إلى اليسار لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسرى واجعل الرجل اليمنى مستقيمة مع ثنى الرجل اليسرى ، وفى نفس الوقت أدر الذراع الأيسر إلى اليسار ، وإلى الداخل وإلى أعلى ، وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام ، وانظر إلى الأمام «شكل رقم ٢٠».

الدفاع جانبا مع الخطوة القوسية :



شكل رقم (٢١)

١ – حول القبضة اليمنى إلى راحة وأدرها إلى الداخل ، وحول القبضة اليسرى إلى راحة وهزها إلى الدخل ، بحيث تكون اليدان متقاطعتين والذراع الأيسر فوق الذراع الأيمن «شكل رقم ٢١».



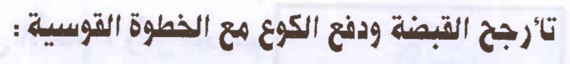
شكل رقم (٢٢)

٢ – أدر الجسم إلى اليسار ، وارفع القدم اليمنى بعيداً عن الأرض قليلا، واقفز على القدم اليسرى ، وأنزل القدم اليمنى إلى الأرض لتقع مجاورة للقدم اليسرى وارفع القدم اليسرى إلى جانب الرجل اليمنى وانظر إلى اليمين «شكل رقم ٢٢» .



شكل رقم (٢٣)

٣ – أنزل القدم اليسرى إلى اليسار لتشكل الخطوة القوسية الجانبية ، وفى نفس الوقت هز الراحتين إلى أسفل إلى الجانبين ، بحيث تكون الراحة اليسرى معقوفة إلى الجانب الأيسر ، والراحة اليمنى إلى أعلى الرأس وانظر إلى الأمام «شكل رقم ٢٣» .



تأرجح القبضة ودفع الكوع مع الخطوة القوسية :



شكل رقم (٢٤)

١ – انقل مركز الثقل إلى الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسرى، وفى نفس الوقت هز القبضة اليمنى إلى أعلى – يسارا ، لتتصادم مع الراحة اليسرى ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ٢٤» .



شكل رقم (٢٥)

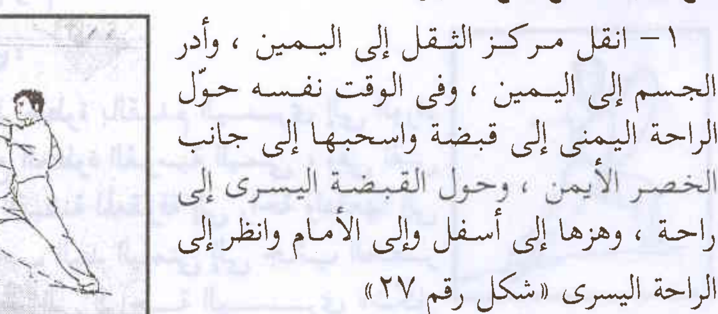
٢ – أدر الجسم إلى اليمين ، ارفع القدم اليمنى إلى أعلى وأنزلها إلى الأمام ، واسحب القدم اليسرى إلى الداخل إلى جانب الرجل اليمنى بحيث تمس أصابع القدم اليسرى الأرض وفى نفس الوقت اسحب اليدين إلى أسفل – يمينا ، واثن الذراعين ، وانظر إلى اليسار «شكل رقم ٢٥» .



شكل رقم (٢٦)

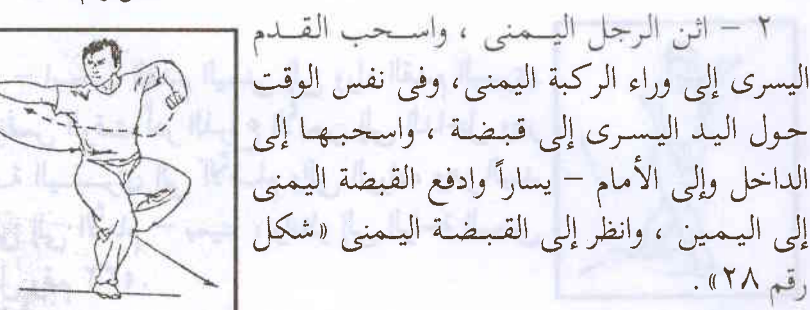
٣- اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى اليسار لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسرى ، وفى نفس الوقت ادفع الكوع الأيسر إلى اليسار وانظر إلى اليسار «شكل رقم٢٦» .

دفع القبضة مع رفع الرجل :

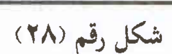


١- انقل مركز الثقل إلى اليمين ، وأدر الجسم إلى اليمين ، وفى الوقت نفسه حوّل الراحة اليمنى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر الأيمن ، وحول القبضة اليسرى إلى راحة ، وهزها إلى أسفل وإلى الأمام وانظر إلى الراحة اليسرى «شكل رقم ٢٧»

شكل رقم (٢٧)



٢ - اثن الرجل اليمنى ، واسحب القدم اليسرى إلى وراء الركبة اليمنى، وفى نفس الوقت حول اليد اليسرى إلى قبضة ، واسحبها إلى الداخل وإلى الأمام - يساراً وادفع القبضة اليمنى إلى اليمين ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ٢٨» .



شكل رقم (٢٨)

تحريك راحة اليد فى وضع الجلوس :



شكل رقم (٢٩)

١ - أنزل القدم اليسرى إلى اليسار ، واسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن ،وحول القبضة اليسرى إلى راحة ، وادفعها إلى الأمام -يمينا ، وانظر إلى الراحة اليسرى «شكل رقم ٢٩» .


شكل رقم (٣٠)

٢ – ضع الرجل اليمنى عبر الرجل اليسرى من الخلف وشكل وضع الجلوس وفى نفس الوقت اعقف اليد اليسرى وحركها إلى الوراء والأصابع تشير إلى أعلى ، وحول القبضة اليمنى إلى راحة وحركها إلى أعلى واثن الذراع الأيمن ، بحيث تشير أصابع الراحة اليمنى إلى اليسار وانظر إلى اليسار «شكل رقم ٣٠» .

دفع الراحتين :


شكل رقم (٣١)

١ – اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الوراء لتشكل وضع الخطوة القوسية اليمنى ، وفى نفس الوقت حول القبضة المعقوفة إلى راحة وادفعها إلى الأمام، واسحب اليد اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن ، وانظر إلى الراحة اليسرى «شكل رقم٣١» .


شكل رقم (٣٢)

٢ – اسحب القدم اليمنى إلى وراء القدم اليسرى وفى نفس الوقت أدر الذراع الأيمن إلى الداخل وهز الراحة اليسرى إلى الأمام وإلى الوراء، وهز اليد اليمنى إلى الأمام – يمينا ، وانظر إلى الراحة اليمنى «شكل رقم ٣٢» .

دفع الراحة فى خطوة ركوب الحصان :


شكل رقم (٣٣)

اخط خطوة بالقدم اليسرى إلى اليسار لتشكل وضع ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت حول الراحة اليمنى إلى قبضة واسحبها إلى جانب الخصر الأيمن ، وهز الراحة اليسرى إلى أسفل وإلى أعلى ، وأصابع الراحة اليسرى تشير إلى أعلى ، وانظر إلى الراحة اليسرى «شكل رقم ٣٣» .

الركل ودفع راحة اليد:


شكل رقم (٣٤)

١ - اسحب القدم اليمنى إلى الداخل إلى جانب القدم اليسرى مع استقامة الرجلين ، وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام ، وحرك الراحة اليسرى إلى الداخل إلى منحنى الذراع الأيسر ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ٣٤».


شكل رقم (٣٥)

٢ - اخط خطوة إلى الأمام بالقدم اليمنى «شكل رقم ٣٥».


شكل رقم (٣٦)

٣ - حرك القدم اليسرى خطوة إلى الأمام «شكل رقم ٣٦».


شكل رقم (٣٧)

٤ - ارفع الركبة اليمنى واركل بالقدم اليمنى إلى أن تستوى الرجل كلها وأصابعها تتجه إلى الأمام ، وفى نفس الوقت اسحب القبضة اليمنى إلى جانب الخصر الأيمن وظهر اليد إلى أسفل ومد الراحة اليسرى والأصابع تشير إلى أعلى ، وانظر إلى الراحة اليسرى «شكل رقم ٣٧».

دفع القبضة إلى اليمين :



شكل رقم (٣٨)

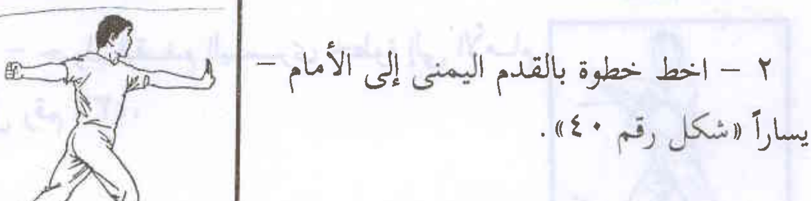
أدر الجسم إلى اليسار ، وأنزل القدم اليمنى إلى الأمام وأصابع القدم اليمين إلى الخارج واسحب القدم اليسرى خلف اليمنى ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليسرى إلى أسفل وإلى أعلى – يساراً ، وادفع القبضة اليمنى إلى اليمنى ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ٣٨» .

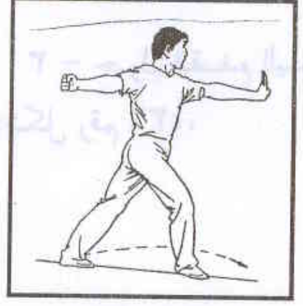
هز الرجل إلى الجانب الداخلي :



شكل رقم (٣٩)

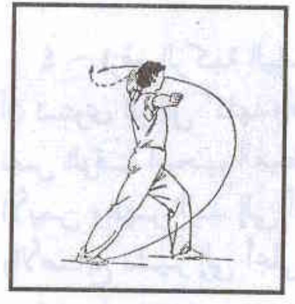
١ – اخط خطوة إلى الأمام بالقدم اليسرى – يساراً ، وادفع الراحة اليسرى إلى أسفل ، واسحب القبضة اليمنى إلى مستوى الكتف الأيسر جانبياً «شكل رقم ٣٩» .





شكل رقم (٤٠)

٢ – اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام – يساراً «شكل رقم ٤٠» .



شكل رقم (٤١)

٣ – أدر الجسم إلى اليسار ، واخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام – يساراً «شكل رقم٤١» .

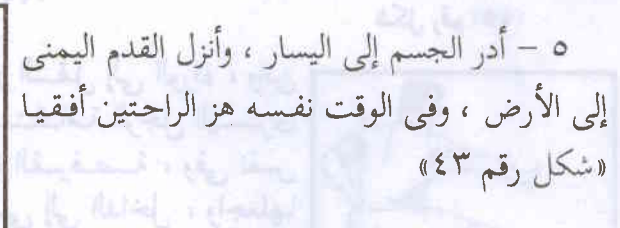


شكل رقم (٤٢)

٤ - أدر الجذع إلى اليسار وهز القدم اليمنى إلى الأمام وإلى أعلى - يساراً ، لتتصادم مع اليد اليسرى «شكل رقم ٤٢».



شكل رقم (٤٣)



٥ - أدر الجسم إلى اليسار ، وأنزل القدم اليمنى إلى الأرض ، وفى الوقت نفسه هز الراحتين أفقيا «شكل رقم ٤٣»

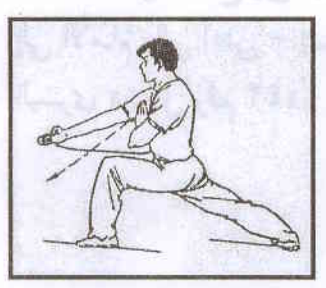
التقدم إلى الأمام ولطم الأرض :



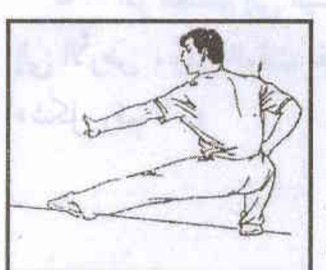
شكل رقم (٤٤)

أدر الجسم إلى اليسار ، واخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الداخل بالقرب من القدم اليسرى واثن الرجلين ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليمنى إلى أعلى وإلى أسفل - يمينا ، لتصطدم بالأرض ، وحرك الراحة اليسرى إلى أعلى وإلى أسفل وإلى الوراء ، واجعل الراحة اليسرى معقوفة وانظر إلى اليد اليمنى «شكل رقم ٤٤».

إنفاذ الراحة مع خطوة القرفصة :


شكل رقم (٤٥)

١ – أدر الجسم إلى اليسار ، واخط خطوة بالقدم اليسرى إلى الأمام لتشكل الخطوة القوسية اليسرى، وفى نفس الوقت هز الراحة اليمنى إلى الأمام – إلى أسفل وحول اليد اليسرى إلى راحة . وحركها إلى الداخل إلى منحنى الذراع الأيمن ، وانظر إلى الراحة اليمنى «شكل رقم ٤٥» .


شكل رقم (٤٦)

٢ – انقل مركز الثقل إلى الوراء ، واثن الرجل اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى لتشكل وضع خطوة القرفصة ، وفى نفس الوقت أدر الراحة اليمنى إلى الداخل ، واجعلها قبضة واسحبها إلى جانب الخصر الأيمن ، وادفع الراحة اليسرى إلى أسفل – يساراً ، بحيث تتجه الأصابع إلى اليمين، وانظر إلى الراحة اليسرى «شكل رقم٤٦» .

تأرجح الذراع مع اللكم إلى أسفل :


شكل رقم (٤٧)

١ – انهض بالجسم إلى أعلى لتشكل وضع الخطوة القوسية اليمنى وفى نفس الوقت حرك الراحة اليسرى إلى أعلى ، وحول القبضة اليمنى إلى راحة ، وارفعها إلى أعلى – إلى الداخل ، واثن الذراع الأيمن «شكل رقم ٤٧» .


شكل رقم (٤٨)

٢ – هز الراحة اليسرى إلى أسفل – يمينا ، وإلى أعلى–يساراً ، وإلى أسفل ، وهز الراحة اليمنى إلى أسفل – يمينا ، وإلى أعلى الرأس ، بحيث تكون الراحة اليمنى قبضة ، وفى نفس الوقت أدر الجسم إلى اليسار ، وارفع القدم اليمنى إلى أعلى ، واثن الرجل اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى ، وانظر إلى الأمام «شكل رقم ٤٨» .

٣ – أنزل القدم اليمنى مجاورة للقدم اليسرى واثن الرجلين ، بحيث تكون شبه مقرفص ، وفى نفس الوقت اثن الذراعين وهز الراحة اليسرى إلى أعلى قليلا ، والكم بالقبضة اليمنى إلى أسفل وليقع ظهر القبضة اليمنى فى اليد اليسرى ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ٤٩» .


شكل رقم (٤٩)

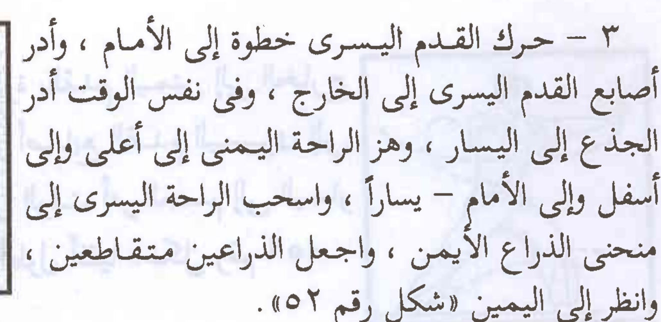
دفع الركبة مع إنفاذ القبضة :

١ – اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء لتشكل وضع الخطوة القوسية اليمنى ، وفى نفس الوقت اسحب الراحة اليسرى إلى أعلى الفخذ الأيسر ، وحول القبضة اليمنى إلى راحة ، وادفعها إلى الأمام، وانظر إلى الراحة اليمنى «شكل رقم٥٠» .


شكل رقم (٥٠)

٢ – اخط خطوة إلى الوراء بالقدم اليسرى ، وفى نفس الوقت اسحب راحة اليد اليمنى إلى أعلى الفخذ الأيمن ، وادفع الراحة اليسرى إلى الأمام وانظر إلى الراحة اليسرى «شكل رقم ٥١» .


شكل رقم (٥١)



٣ – حرك القدم اليسرى خطوة إلى الأمام ، وأدر أصابع القدم اليسرى إلى الخارج ، وفى نفس الوقت أدر الجذع إلى اليسار ، وهز الراحة اليمنى إلى أعلى وإلى أسفل وإلى الأمام – يساراً ، واسحب الراحة اليسرى إلى منحنى الذراع الأيمن ، واجعل الذراعين متقاطعين ، وانظر إلى اليمين «شكل رقم ٥٢» .


شكل رقم (٥٢)

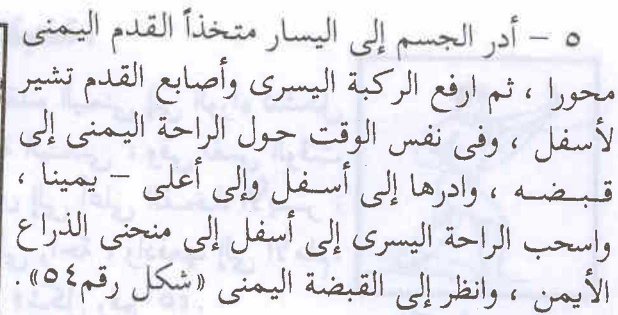


شكل رقم (٥٣)

٤- اخط خطوة بالقدم اليمنى - يمينا ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليمنى إلى أعلى - يمينا ، وهز الراحة اليسرى إلى أسفل وإلى أعلى إلى مستوى الكتف جانبياً ، وانظر إلى الراحة اليسرى «شكل رقم٥٣» .



شكل رقم (٥٤)



٥ - أدر الجسم إلى اليسار متخذاً القدم اليمنى محورا ، ثم ارفع الركبة اليسرى وأصابع القدم تشير لأسفل ، وفى نفس الوقت حول الراحة اليمنى إلى قبضه ، وادرها إلى أسفل وإلى أعلى - يمينا ، واسحب الراحة اليسرى إلى أسفل إلى منحنى الذراع الأيمن ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم٥٤» .

الاستدارة الأفقية فى الهواء :



شكل رقم (٥٥)

١ - أنزل القدم اليسرى إلى أسفل -يساراً ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليسرى إلى الأمام - يساراً ، وحول القبضة اليمنى إلى راحة ، وانظر إلى الراحة اليسرى «شكل رقم ٥٥» .



شكل رقم (٥٦)

٢ - اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الخارج - جانبياً ، وأدر أصابع القدم اليسرى إلى الداخل، وفى نفس الوقت أدر الجسم إلى اليسار وحرك الذراعين بالطول أفقيا «شكل رقم ٥٦» .

٣ - أنزل القدم اليمنى مجاورة للقدم اليسرى واثن الرجلين ، بحيث تكون شبه مقرفص ، وفى نفس الوقت اثن الذراعين وهز الراحة اليسرى إلى أعلى قليلا ، والكم بالقبضة اليمنى إلى أسفل وليقع ظهر القبضة اليمنى فى اليد اليسرى ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم ٤٩» .



شكل رقم (٤٩)

دفع الركبة مع إنفاذ القبضة :

١ - اخطو خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء لتشكل وضع الخطوة القوسية اليمنى ، وفى نفس الوقت اسحب الراحة اليسرى إلى أعلى الفخذ الأيسر ، وحول القبضة اليمنى إلى راحة ، وادفعها إلى الأمام، وانظر إلى الراحة اليمنى «شكل رقم٥٠» .



شكل رقم (٥٠)

٢ - اخطو خطوة إلى الوراء بالقدم اليسرى ، وفى نفس الوقت اسحب راحة اليد اليمنى إلى أعلى الفخذ الأيمن ، وادفع الراحة اليسرى إلى الأمام وانظر إلى الراحة اليسرى «شكل رقم ٥١» .

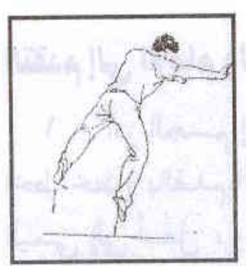


شكل رقم (٥١)

٣ - حرك القدم اليسرى خطوة إلى الأمام ، وأدر أصابع القدم اليسرى إلى الخارج ، وفى نفس الوقت أدر الجذع إلى اليسار ، وهز الراحة اليمنى إلى أعلى وإلى أسفل وإلى الأمام - يساراً ، واسحب الراحة اليسرى إلى منحنى الذراع الأيمن ، واجعل الذراعين متقاطعين ؛ وانظر إلى اليمين «شكل رقم ٥٢» .



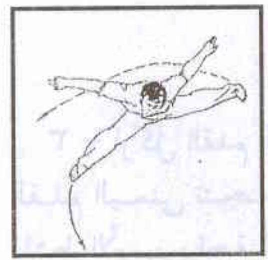
شكل رقم (٥٢)


شكل رقم (٥٧)

٣ – أدر الجسم إلى اليسار ، وفى نفس الوقت أرفع القدم اليسرى إلى أعلى من غير توقف ، اقفز على القدم اليمنى مع اللف جهة اليسار «شكل رقم٥٧» .


شكل رقم (٥٨)

٤ – أنزل إلى الأرض بالقدم اليمنى أولاً ثم القدم اليسرى «شكل رقم ٥٨» .


شكل رقم (٥٩)

٥ – اقفز معتمداً على الرجل اليسرى حتى يرتفع الجسم فى الهواء ، ومد الذراعين إلى الوراء – إلى أعلى بمستوى جانبى الجسم ، وهز الرجل اليمنى إلى الوراء – يمينا ، أدر الجسم فى الهواء بشكل منبطح «شكل رقم ٥٩» .

٦ – أنزل القدم اليمنى على الأرض أولاً وواصل إدارة الجسم باتخاذ باطن القدم اليمنى محوراً وأكمل دورة واحدة ، ثم أنزل القدم اليسرى على الأرض «شكل رقم ٦٠ ، ٦١» .


شكل رقم (٦٠)


شكل رقم (٦١)

التقدم إلى الأمام ولطم القدم :



شكل رقم (٦٢)

١ - أدر الجسم إلى اليسار ، وفى نفس الوقت اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام وهز الراحة اليمنى إلى أسفل ، وانظر إلى الراحة اليسرى «شكل رقم ٦٢» .

شكل رقم (٦٣)

٢ - اخط خطوة بالقدم اليسرى ، وهز الراحة اليمنى إلى أسفل وإلى الأمام وإلى أعلى لتصدم الراحة اليسرى مع ظهر الراحة اليمنى فوق الرأس «شكل رقم ٦٣» .



شكل رقم (٦٤)

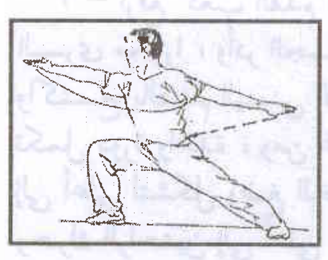
٣ - اركل القدم اليمنى إلى أعلى واجعل أصابع القدم اليمنى تتجه إلى الأمام إلى أعلى ، والطم المشط الأيمن براحة اليد اليمنى ، وانظر إلى القدم اليمنى «شكل رقم ٦٤» .

دفع الراحة مع الخطوة القوسية :



شكل رقم (٦٥)

١ - أنزل القدم اليمنى إلى الأمام ، وأدر الجسم إلى اليسار لتشكل وضع خطوة ركوب الحصان ، وفى نفس الوقت هز الراحة اليسرى إلى الوراء وإلى أسفل - يمينا إلى منحنى الذراع الأيمن ، وأنزل الراحة اليمنى إلى أسفل «شكل رقم ٦٥» .



شكل رقم (٦٦)

٢ – انقل مركز الثقل إلى الأمام لتشكل وضع الخطوة القوسية اليمنى ، وفى نفس الوقت ادفع الراحة اليمنى إلى أعلى – يمينا ، وهز الراحة اليسرى إلى أسفل وإلى أعلى – يساراً ، وانظر إلى الراحة اليمنى «شكل رقم٦٦» .

ثنى المرفق مع الخطوة القوسية :



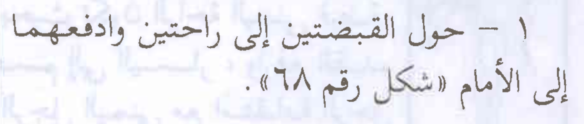
شكل رقم (٦٧)

أدر الجسم إلى اليسار ، وانقل مركز الثقل إلى الرجل اليسرى لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسرى ، وفى نفس الوقت حول الراحتين إلى قبضتين ، القبضة اليسرى إلى أعلى الفخذ الأيسر ، وادفع القبضة اليمنى إلى الأمام واثن الذراع الأيمن ، وانظر إلى الجهة اليمنى «شكل رقم ٦٧» .



شكل رقم (٦٨)

الاكتساح بالرجل من وراء الجسم :



١ – حول القبضتين إلى راحتين وادفعهما إلى الأمام «شكل رقم ٦٨» .

٢ – اجعل أصابع القدم اليسرى متجهة إلى الداخل واثن الرجل اليسرى قرفصة كاملة ، لتشكل وضع القرفصة ، وفى نفس الوقت اثن الجذع إلى الأمام وأدره إلى اليمين ، واسند الراحتين على الأرض من الجانب الداخلى من الركبة اليمنى ، بحيث تكون أصابع الراحتين متجهة إلى اليمين «شكل رقم ٦٩» .



شكل رقم (٦٩)





شكل رقم (٧٠)

٣ – ارفع كعب القدم اليسرى ، متخذا القدم اليسرى محورا ، وأدر الجسم إلى الوراء – يمينا ، واكتسح بالقدم اليمنى الأرض إلى الوراء حتى تكمل دورة واحدة ، ومن غير توقف ارفع الجسم إلى أعلى لتشكل وضع الخطوة القوسية اليسرى وحرك الراحتين إلى أعلى أمام الركبة اليسرى وانظر إلى الراحتين «شكل رقم ٧٠» .

دوران الذراعين مع اللكم إلى أسفل :

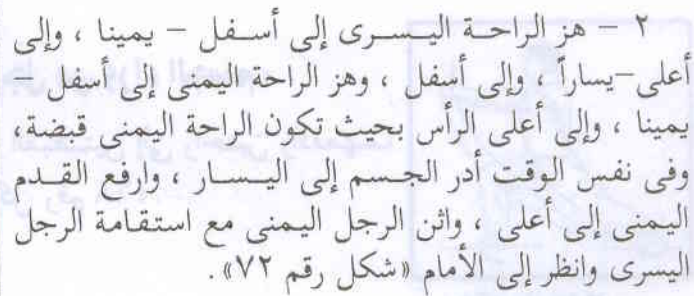


شكل رقم (٧١)

١ – انقل مركز الثقل إلى اليمين ، وأدر أصابع القدم اليسرى إلى الداخل لتشكل وضع الخطوة القوسية اليمنى ، وفى نفس الوقت اثن الذراع الأيمن ، وارفع الراحة اليمنى إلى أعلى ، وانظر إلى اليسار «شكل رقم ٧١» .



شكل رقم (٧٢)



٢ – هز الراحة اليسرى إلى أسفل – يمينا ، وإلى أعلى –يساراً ، وإلى أسفل ، وهز الراحة اليمنى إلى أسفل – يمينا ، وإلى أعلى الرأس بحيث تكون الراحة اليمنى قبضة ، وفى نفس الوقت أدر الجسم إلى اليسار ، وارفع القدم اليمنى إلى أعلى ، واثن الرجل اليمنى مع استقامة الرجل اليسرى وانظر إلى الأمام «شكل رقم ٧٢» .



شكل رقم (٧٣)

٣ – أنزل القدم اليمنى مجاورة إلى القدم اليسرى واثن الرجلين ، بحيث تكون شبه مقرفص ، وفى نفس الوقت اثن الذراعين وهز الراحة اليسرى إلى أعلى قليلا ، والكم بالقبضة اليمنى إلى أسفل وليقع ظهر القبضة اليمنى فى اليد اليسرى ، وانظر إلى القبضة اليمنى «شكل رقم٧٣» .

بسط الراحة مع الخطوة الوهمية :

أدر الجسم إلى اليمين ، وانقل مركز الثقل إلى اليمين ، واخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الوراء ، وارفع كعب القدم اليسرى بعيداً عن الأرض لشتكل وضع الخطوة الوهمية اليسرى، وفى نفس الوقت حول القبضة اليمنى إلى راحة وهزها إلى أعلى – يمينا ، وحرك الراحة اليسرى إلى أسفل – يساراً ، وانظر إلى الأمام – يساراً «شكل رقم ٧٤» .

شكل رقم (٧٤)

مد القبضتين مع الخطوة الوهمية إلى أعلى :

١ – اسحب القدم اليسرى خطوة إلى خلف القدم اليمنى ، وفى نفس الوقت اسحب اليد اليمنى إلى أسفل لتصدم اليد اليسرى ، وانظر إلى الراحة اليمنى «شكل رقم ٧٥» .



شكل رقم (٧٥)



٢ – أدر الجسم إلى اليمين ، وحرك القدم اليمنى خطوة إلى الوراء ، وفى نفس الوقت هز الراحتين جانبيا ، وانظر إلى الراحة اليمنى «شكل رقم ٧٦» .

شكل رقم (٧٦)



٣ – انقل مركز الثقل إلى اليمين ، مع استقامة الرجل اليمنى، وحرك القدم اليسرى إلى الأمام لتشكل وضع ارتفاع الخطوة الوهمية ، وفى نفس الوقت حول الراحة اليمنى إلى قبضة واثن الذراع الأيمن أمام الصدر ، واثن الذراع الأيسر ، واجعل الراحة اليسرى ملامسة لظهر القبضة اليمنى ، وانظر إلى الأمام – يساراً «شكل رقم ٧٧» .

شكل رقم (٧٧)

وضع الختام :

حرك القدم اليسرى إلى الأمام ، واسحب القدم اليمنى بجانب القدم اليسرى، وقف طبيعيا ، والذراعان متدليتان بجانبى الجسم وانظر إلى الأمام «شكل رقم٧٨» .



شكل رقم (٧٤)



نماذج لبعض تمرينات الكونغ فو

من المهم جداً فى تعلم التدريبات الرياضية اتباع خطة التدرج بقدر الإمكان من أبسط الحركات حتى أصعبها ، والتى من الضرورى أن يتم تجاوزها مع مراعاة الدقة فى فهم كل حركة وإتقانها حيث تساعد الجسم فى تكامل الصفات البدنية فى قدرة التحمل والمهارة والمرونة والسرعة والقوة، وكل ذلك يساعد على تقوية الحالة الصحية والمحافظة على سلامتها لكى تبرز الصفات الأخلاقية والإدارية وقدرة الإبداع فى العمل . ومن الأفضل أن يمارس القارىء هذه اللعبة بدلا من أن يقتنع بمراقبة من يؤديها . وفيما يلى بعض التمرينات التى يقبل على ممارستها العديد من المبتدئين والمحترفين لأنها العامل الأساسى لنجاح أصعب الحركات .

التدريب بالجرتين لتقوية الذراعين



شكل رقم (١)

أعدّ جرتين وضع فيهما «٢» كيلو جرام من الرمل ثم قف وضع ركوب الحصان أى تكون الرجلان منحنيتين ومفتوحتين ، وأمسك الجرتين باليدين ، وارفعهما إلى الأمام إلى مستوى الكتف «شكل رقم ١».



شكل رقم (٢)

– انقل مركز ثقل الجسم إلى الجهة اليسرى واثن الرجل اليمنى وارفع الركبة ، واجعل الذراعين متشابكتين أمام الصدر، ولتكن اليد اليمنى فوق اليد اليسرى «شكل رقم٢» .



شكل رقم (٣)

- أنزل القدم اليمنى إلى أسفل - يمينا ، مع ثنى الرجل اليمنى ومد الرجل اليسرى على استقامتها وفى نفس الوقت هز الذراعين إلى كلا الجانبين فى خط مستقيم «شكل رقم رقم٣» .



شكل رقم (٤)

- أدر الجذع إلى الجهة اليسرى ، وهز اليد اليمنى إلى الأمام إلى الجانب الأيسر ، وارفع الركبة اليسرى ، مع التوقف قليلا ، ثم أعد جميع حركات الجرتين أكثر من ٢٥ مرة «شكل رقم ٤» .

تمرينات الخصر



شكل رقم (٥)

- قف معتدلاً جاعلاً المسافة بين القدمين مثل البعد بين الكتفين واجعل الراحتين إلى أمام الجسم ، ثم اثن الجذع إلى الأمام «شكل رقم ٥» .



شكل رقم (٦)

- اثن الجـــذع إلى الخلف ، وفى نفس الوقت هز الذراعين إلى أعلى إلى الخلف «شكل رقم ٦» .


شكل رقم (٧)

- اخط خطوة بالقدم اليمنى إلى الجانب الأيمن ثم أنزل الذراعين إلى الجانب الأيسر وفى نفس الوقت اثن الجذع إلى الأمام إلى أسفل قليلا «شكل رقم ٧».


شكل رقم (٨)

- أدر الجذع إلى اليمين مع ثنيه إلى الوراء ، وهز الذراعين إلى الجهة اليمنى إلى الوراء «شكل رقم ٨».

- اثن الجذع إلى الوراء إلى أن تلمس اليدان الأرض (ويمكنك الاستعانة بزميلك فى أثناء اداء هذا التمرين) «شكل رقم ٩، ١٠».


شكل رقم (٩)


شكل رقم (١٠)

(تمرينات الرجل)


شكل رقم (١١)

- قف على الرجل اليمنى واجعلها مستقيمة ، وارفع الركبة اليسرى إلى الأمام ، وأمسك الركبة اليسرى باليد اليسرى ، واليد اليمنى تقبض على القدم اليسرى «شكل رقم ١١».



شكل رقم (١٢)

- مد الرجل اليسرى إلى الأمام على استقامة واسحب اليد اليسرى إلى جانب الخصر «شكل رقم ١٢».



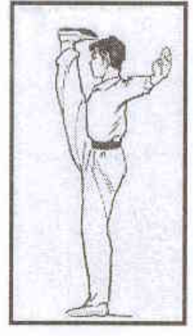
شكل رقم (١٣)

- ارفع القــدم اليــمنى إلى أعلى إلى الجــانب الأيمن وأمسك القدم اليمنى باليد اليمنى ، مع ثبات الرجل اليسرى واستقامتها ، وضع اليد اليسرى إلى أعلى فوق الرأس «شكل رقم ١٣».



شكل رقم (١٤)

- قف وضم القـدمين مـعاً ، وارفع الراحـتين إلى جانبى الجسم فى مستوى الكتفين «شكل رقم ١٤».



شكل رقم (١٥)

- اركل برجلك اليـمنى إلى أعلى نحو جبـهتك مع اتجاه مشط القدم إلى الداخل «شكل رقم ١٥».

(كرر التمرين بالتناوب بالركل بالرجلين ٢٠ مرة) .

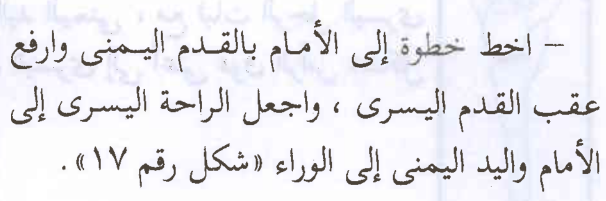


شكل رقم (١٦)

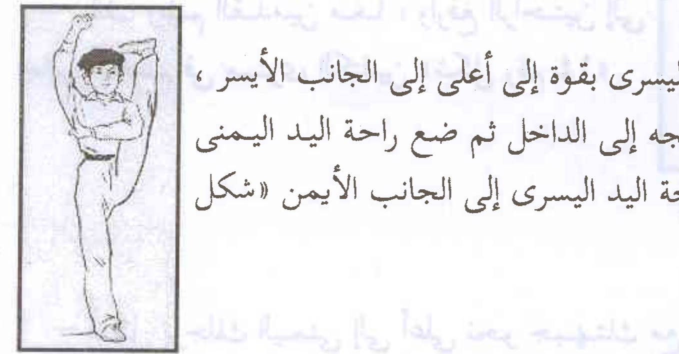
- ثم الركل بالرجل إلى الأمام إلى أعلى ، بحيث تركل بالقدم اليسرى إلى الجانب الأيمن من الأمام «شكل رقم ١٦» .



شكل رقم (١٧)



- اخط خطوة إلى الأمام بالقدم اليمنى وارفع عقب القدم اليسرى ، واجعل الراحة اليسرى إلى الأمام واليد اليمنى إلى الوراء «شكل رقم ١٧» .

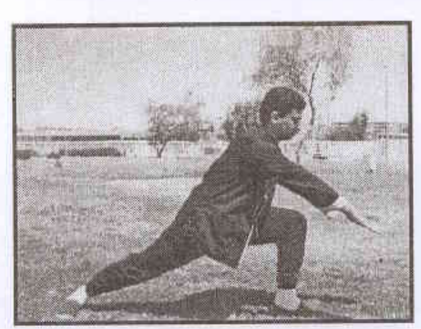


شكل رقم (١٨)

اركل بالقدم اليسرى بقوة إلى أعلى إلى الجانب الأيسر ، وأصابع القدم تتجه إلى الداخل ثم ضع راحة اليد اليمنى فوق الرأس ، وراحة اليد اليسرى إلى الجانب الأيمن «شكل رقم ١٨» .



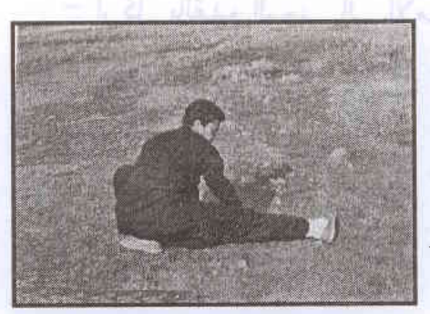
(الاكتساح بالرجل من وراء الجسم)


شكل رقم (١)

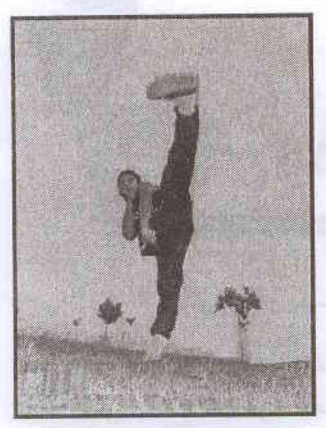
١ - اثن الرجل اليسرى ومد الرجل اليمنى إلى الوراء - يمينا ، لتشكل وضع الخطوة القوسية ، وفى نفس الوقت ادفع الراحتين إلى الأمام إلى أسفل «شكل رقم ١» .


شكل رقم (٢)

٢ - اثن الرجل ثنية كاملة ، لتشكل وضع القرفصة وفى نفس الوقت اثن الجذع إلى الأمام ، واسند الراحتين على الأرض ، بحيث تكون أصابع الراحتين متجهة إلى اليمين «شكل رقم ٢» .


شكل رقم (٣)

٣ - اكتسح بالقدم اليمنى الأرض إلى الوراء حتى تكمل دورة واحدة ، بحيث تكون القدم اليسرى محور ارتكاز «شكل رقم ٣» .


شكل رقم (٤)

- اركل بكعب القدم اليسرى إلى فوق إلى مستوى الكتف الأيسر جانبياً «شكل رقم٤» .


شكل رقم (٥)

- اثن الرجل اليسرى ثم اركل بكعب القدم اليسرى إلى أسفل جانبياً «شكل رقم ٥» .


شكل رقم (٦)

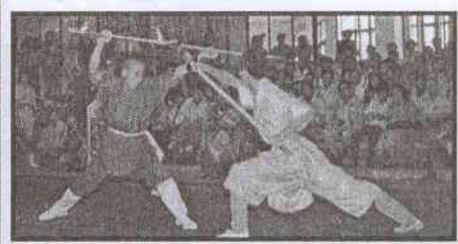
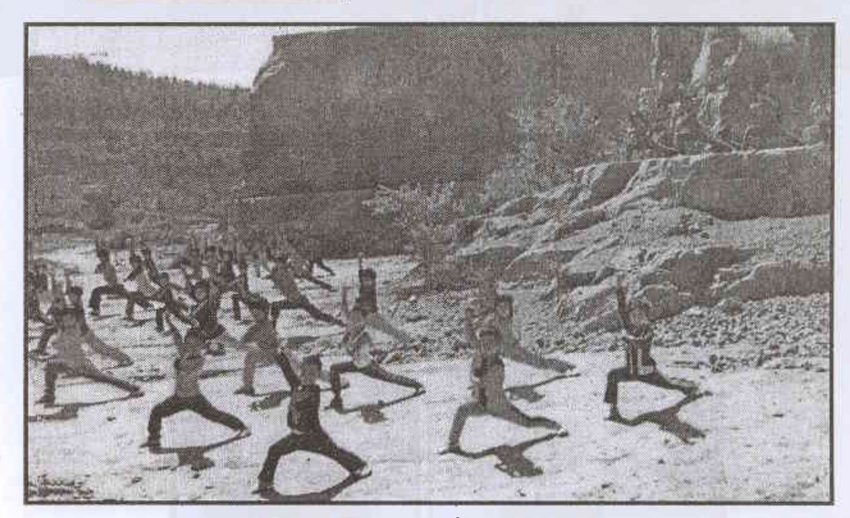
- اركل بالقدم اليمنى إلى الأمام إلى أعلى ثم اثن الجـــذع إلى الوراء ، مع حنى الرجل اليسرى قليلا «شكل رقم ٦» .

استعراضات أبطال الكونغ فو

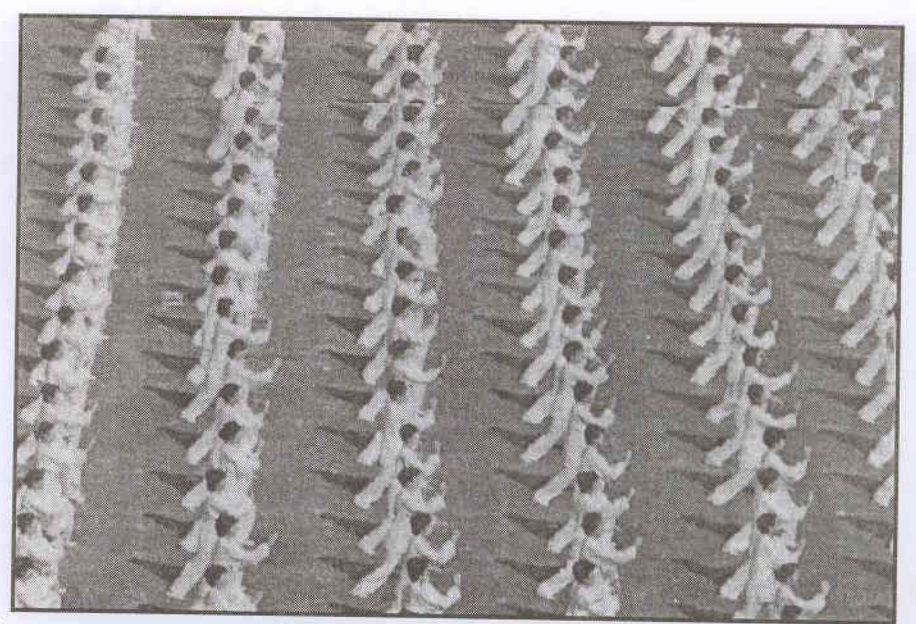



الاستعراض بأسلوب المروحة .

استعراض أسلوب النمر .

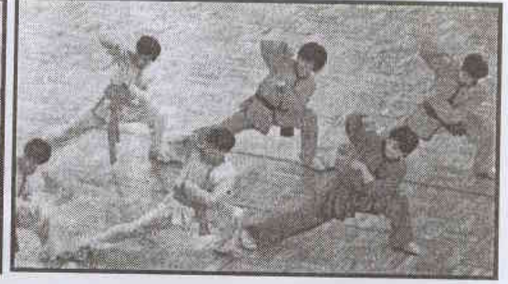




استعراض جماعى لأسلوب تشانغ تشيوان .



عرض جماعى لاسلوب التايجى تشيوان





استعرض جماعى لاسلوب فرس النبى .





استعرض خبراء اسلوب تشانغ تشيوان .

المراجع

- A guide to chinese Martial Arts .

- China sports .

- Chinese Martial Arts .

الفهرس

رقم الإيداع : ٩٨ / ١٧٠٢٣
977-277-159-4

هذا الكتاب

لم تعد رياضة «الكونغ فو» غريبة على شبابنا ، بعدما انتشرت بين أوساط الشباب الحريصين على تعلم أسس هذا الفن ، وممارسته والتفوق والنبوغ فيه ، وذلك لكونها من الرياضات التى تعتمد على القرارات السريعة الحاسمة ، والتفكير السديد مع مرونة الحركة وقوتها ..

وقد احتوى هذا الكتاب على أسلوب «التنين» وهو من الأساليب المميزة فى رياضة الكونغ فو ، التى تتطلب لياقة بدنية عالية ، بالإضافة للرشاقة وقوة الأعصاب والقدرة على التحمل .

وقد اعتمد الكتاب على عرض تطبيقات هذا الأسلوب وكشف أسراره وحقائقه من خلال الصور الفوتوغرافية الموضحة للحركات الفعلية ، لتمثل نموذجا واقعيا يسهل فهمه وتنفيذه .

راجين أن يحقق الفائدة المرجوة فى بناء شباب قوى صحيح الجسم والعقل إن شاء الله تعالى .

الناشر

